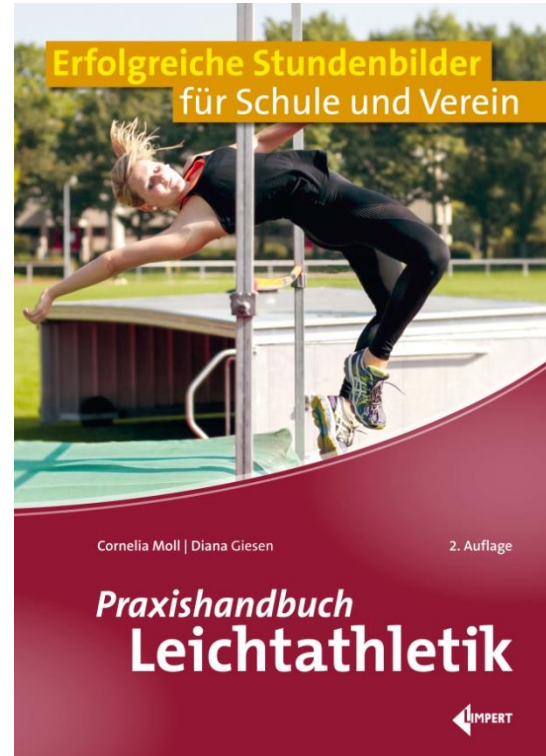


**Cornelia MOLL / Diana GIESEN: PRAXISHANDBUCH LEICHTATHLETIK**

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2023. 2., aktualisierte und erweiterte Auflage. 19.95

Das großformatige Buch aus der Reihe „Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein“ bietet vierzig leicht umsetzbare Stundenbilder für die Altersstufen Klassenstufe 5 und 6, 7 und 8, 9 und 10 sowie für die Sekundarstufe II. Darüber hinaus werden noch vier Exkurse zu Staffellauf und Hürdenlauf sowie zu den Themen „Sportmotorische Tests in der Leichtathletik“ und „mit großen Gruppen bei wenig Platz arbeiten und üben“ behandelt. Das Ziel heißt jeweils, Grundtätigkeiten wie das Laufen, Springen und Werfen in freudbetonter Weise anzubieten, wobei „die Kombination verschiedener Disziplinen in einer Doppelstunde und in einer Unterrichtseinheit“ die Heterogenität der Disziplinen berücksichtigt. Für die didaktisch-methodische Herangehensweise haben die Autorinnen für viele Disziplinen Schwerpunktsetzungen festgelegt, „die jeweils als Hauptschwierigkeit für das Gelingen bzw. das Misslingen einer leichtathletischen Technik ausschlaggebend sind“. Ansprechend und übersichtlich dargeboten, mit Skizzen, Bildern, zahlreichen Arbeitsblättern und vielen praktischen Tipps versehen, steht der Umsetzung nichts im Wege. Die Übungen sind sowohl für die Halle als auch für das Freilufttraining geeignet.



**Thomas MASCHKE: MITEINANDER-SPIELE**

Wahrnehmung und Begegnung üben

Edition Kunstschrift im Residenz Verlag, Salzburg

2021. (Reihe: „an:regung pädagogik“, Band 3). 22.-

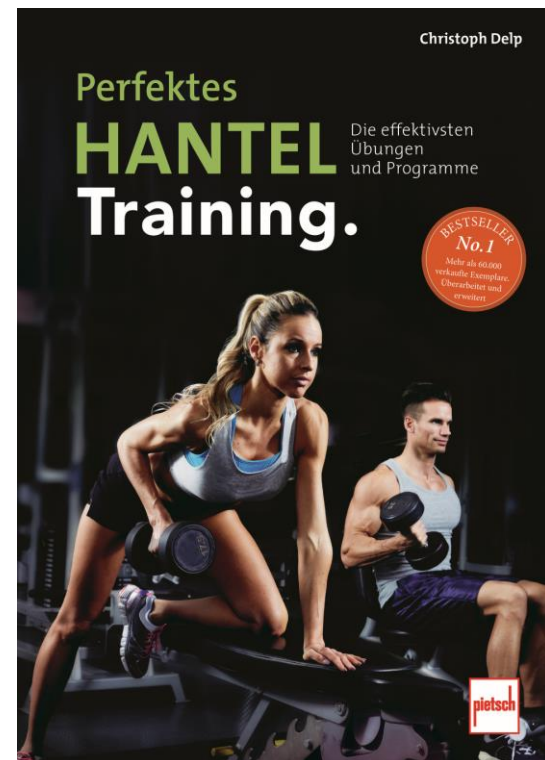
Umfangreiche „grundlegende Betrachtungen“ des Autors nehmen ihren Ausgangspunkt im Zitat von Friedrich Schiller: „(...) der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur dann ganz Mensch, wo er spielt“. Der Autor erschließt aus drei unterschiedlichen Blickwinkeln eigenständige inhaltliche Felder philosophischer Grundlagen. Die anschließend ausgeführten Spiel- und Übungsanleitungen sind beispielhaft für unterschiedliche Spielformen. Als Schwerpunkt der 30 vorgestellten Spiele wurden Wahrnehmungsspiele, Bewegungsspiele und Gemeinschaftsspiele ausgewählt. Abschließend führt er beispielhaft Empfehlungen für „Gesellschaftsspiele“ an, die nicht „auf konkurrierendes Verhalten oder das Gegeneinander für den eigenen Vorteil (Sieg in diesem Spiel) ausgelegt“ sind. Bemerkenswert für dieses Buch sind zwei Aspekte: an verschiedenen Stellen im Buch werden Gedichte aufgenommen und Illustrationen eingefügt, um „die strengen wissenschaftlichen Zugangsweisen künstlerisch zu erweitern“.



## Christoph DELP: PERFEKTES HANTEL TRAINING

Die effektivsten Übungen und Programme  
pietsch Verlag, Stuttgart 2024. 20.60

Hanteln sind auf Grund vieler positiver Aspekte aus dem modernen Krafttraining nicht mehr weg zu denken, auch dank vielfältiger Einsatzmöglichkeiten im Freizeit- und Leistungssport sowie in der Rehabilitation. Sie helfen alle Muskelgruppen ausgewogen zu trainieren, sorgen für gezielte Kräftigung und sind nicht nur im Fitnessstudio einsetzbar, sondern auch zu Hause. Nach wissenswerten Grundlagen über das Hanteltraining und einer kurzen Einführung in die Trainingslehre wird der Aufbau des Workouts behandelt. Dann folgen Trainingspläne, Hantelübungen und ein Kapitel über die Ernährung und dazugehörige Prinzipien, mit dem Hinweis, dass Nahrungsergänzungspräparate außer in speziellen Situationen eigentlich nicht notwendig sind. Alle vorgestellten Übungen werden genau und ausführlich beschrieben, mit anschaulichen Bildern oder Bildfolgen versehen und auch mit Varianten vorgestellt. Intensives aber schmerzfreies Training steht im Vordergrund, um sich gut zu fühlen und leistungsfähig zu werden und zu bleiben.



## Thomas GRONWALD / Alexander TÖRPEL: VOLL IM TAKT

Ausdauertraining im Rhythmus des Herzschlags  
riva Verlag, München 2024. 22.70

Für die Trainingssteuerung und Leistungsoptimierung im Ausdauersport sind die Parameter Herzfrequenz und Herzratenvariabilität (HRV) besonders wichtig. Sie beeinflussen nicht nur die sportlichen Erfolge sondern wirken auch positiv auf die Gesundheit. Die Autoren, beide Trainingswissenschaftler und Diagnostiker, geben auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse einen Überblick über die Reaktionen des Körpers bei Ausdauerbelastungen. Man erfährt, wie man ohne großen Aufwand Herzfrequenz und Herzratenvariabilität bestimmt und die Werte dann in der Praxis anwendet. Egal ob im Leistungssport oder im persönlichen Training angewendet, man lernt sein Training zu individualisieren und damit die Leistung zu optimieren. Konkrete Anweisungen, was bei der Planung des Trainings beachtet werden soll, sind das Ergebnis. Bemerkenswert ist zudem, was bereits in der Einleitung zu lesen ist: „Ein Leben ohne Ausdauer – undenkbar. Sowohl im Beruf, in der Freizeit als auch im Sport in verschiedensten Anwendungsfeldern wie Gesundheits-, Fitness- oder Leistungssport, ist die Komponente der Ausdauerleistungsfähigkeit im Zusammenspiel mit der individuellen Belastbarkeit stets von zentraler Bedeutung und oftmals ein wichtiges Fundament.“



### Andrea ERKERT: MUSIK IM MORGENKREIS

Die schönsten Ideen für Krippe und Kita  
verlag modernes lernen, Dortmund 2024.

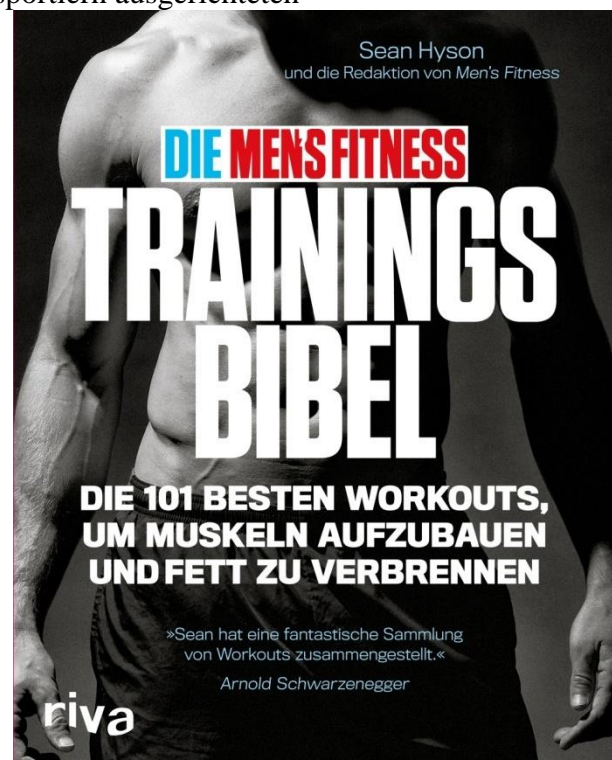
Musik ist nicht nur für Erwachsene ein bedeutender Stimmungsmacher auch für Kindergartenkinder bringt Musik viele Vorteile mit. Man fühlt sich gleich besser, wenn man mit Musik in den Tag startet. Dazu findet man in diesem Buch viele Praxisideen, die fördernde positive Aspekte beinhalten. Die Praxisbeispiele decken viele Bereiche ab, unter anderem Begrüßungsrituale, Musikspiele und Sitztänze, Klatschspiele, Sing- und Fingerspiele, Bewegungslieder, Krabbel- und Laufspiele sowie ruhige Tänze für die Körperwahrnehmung und zum Entspannen. Für jedes der rund 70 Beispiele wird eine Doppelseite verwendet, Angaben zu Alter, Material, Zeitaufwand, Vorbereitung und Spielverlauf erleichtern Auswahl wie auch Durchführung. Literatur- und Musiktipps im Anhang erweisen sich als sehr wertvoll.



### Sean HYSON: DIE MEN'S FITNESS TRAININGS BIBEL

Die 101 besten Workouts, um Muskeln aufzubauen und Fett zu verbrennen  
riva Verlag, München 2017. 15.50

Dieser Band, voll mit einem reichen Übungsangebot, behandelt zunächst Ernährungstipps mit einer speziell auf die Bedürfnisse von Kraft- und Ausdauersportlern ausgerichteten Essenspyramide. Als nächstes folgen Anregungen für das Aufwärmen. Das anschließende umfangreiche Kapitel widmet sich Ganzkörperworkouts, beginnend mit Übungen im Fitnessstudio und dann mit verschiedenen Geräten (unter anderem Langhantel, Kettlebells, Schlingentrainer, Medizinball, Gymnastikball) und mit eigenem Körpergewicht. Weiter geht es mit Workouts für einzelne Körperzonen: Arme, Bizeps, Trizeps, Unterarme, Brust, Schultern, Rücken, Beine, Waden, Gesäß, Bauch und Trapezius. Dann kommen Oberkörper- und Unterkörperworkouts, Kardioworkouts und Powerworkouts. Alle Übungen werden in Wort und aussagekräftigen Bildern ausführlich vorgestellt. Das große und vielfältige Angebot bietet jedem gemäß seiner Möglichkeiten etwas und lässt laut Widmung keinen Platz mehr für Ausreden wie keine Zeit oder man hat nicht die notwendige Ausrüstung. Das ausführliche und praktische Register am Ende des Bandes hilft bestimmte Übungen schneller aufzufinden. Insgesamt stellt der Band ein Kompendium dar, das viele Möglichkeiten der Zusammenstellung eines sinnvollen und individuellen Trainings aufzeigt.



## Gisela SCHLESINGER: PSYCHOMOTORIK FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

Bodyawareness statt Bodyshaming

verlag modernes lernen, Dortmund 2024. 23.95

Ausgangspunkt für dieses Buch ist die weibliche Biologie und Physiologie sowie die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die ein gendergerechtes Psychomotorikkonzept für Frauen und Mädchen begründen. „Mit dem Erwerb von persönlichen, kognitiven und sozialen Kompetenzen soll Mädchen und Frauen vermittelt werden, wie sie über Wahrnehmung und Bewegung in ihren Wandlungs- und Findungsphasen, in denen es oft einer Neuorientierung bedarf, bei der Bildung eines für sie stimmigen Körperselbstkonzepts unterstützt werden können“. Zwei umfassende Kapitel, nämlich „Psychomotorik für Mädchen und Frauen“ sowie die „Toolbox ‚Getting Stronger‘“, sorgen für die Umsetzung des Konzepts. In beiden Abschnitten werden unter anderem den Bereichen Bewegung mit Musik und Rhythmus sowie einer ganzheitlichen Beckenbodenarbeit Raum gegeben. Ziel ist, das körperliche und psychische Gleichgewicht zu stärken und damit surreale Körperbilder, die meist von Social-Media-Plattformen geprägt werden, hintanzustellen. Für die Umsetzung findet man auch fertige Stundengestaltungen.



## Martin GRÜNING: RUNNER'S WORLD. SO SCHAFFEN SIE JEDES LAUFZIEL !

Die besten Trainingspläne von RUNNER'S WORLD

pietsch Verlag, Stuttgart 2024. 30.80

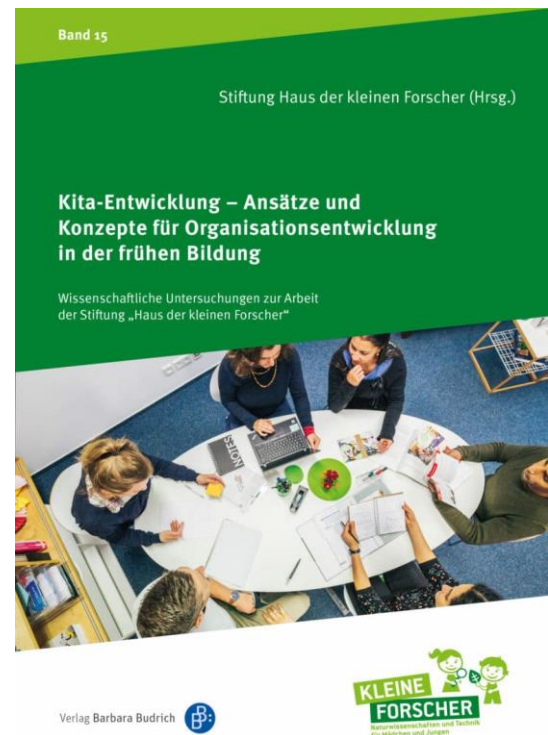
Der Autor, Chefredakteur der deutschen Ausgabe von RUNNER'S WORLD, schreibt aus eigener Erfahrung und Leidenschaft, wobei es keine Rolle spielt, ob man ein Anfänger oder ein erfahrener Marathonläufer ist. Beginnend beim Laufeinstieg, über den ersten 5-km-Wettkampflauf, dann die 10-km Distanz, den Halbmarathon, den Marathon und schließlich den Ultra-Lauf, werden alle Distanzen behandelt. Das Ziel des Buches heißt, jedes Laufziel über alle wichtigen Distanzen und Ambitionen mit praxisnahen Trainingsplänen, die sich über zehn bis zwölf Wochen erstrecken, zu erreichen. 45 Laufpläne werden dafür angeboten, wertvolle „Ratgeber“ eingefügt. Darüberhinaus werden Lösungen für besondere Situationen, in denen man schnell Übersicht oder Motivation verliert, wie zum Beispiel Wetterbedingungen oder Verletzungen, behandelt. Speziell auf Urlaubspläne und Regenerations- und Wintertraining wird extra eingegangen. „Egal, warum Sie laufen“, hält der Autor fest, „eines sollte Sie in Ihrem Vorhaben bestärken: Laufen ist nicht nur die einfachste sportliche Aktivität der Welt, sondern auch die wirkungsvollste Trainingsform für das Herz-Kreislauf-System“.



## **Stiftung Haus der kleinen Forscher (Hrsg.): KITA-ENTWICKLUNG - ANSÄTZE UND KONZEPTE FÜR ORGANISATIONSENTWICKLUNG IN DER FRÜHEN BILDUNG**

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Arbeit der  
Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, Band 15  
Verlag Barbara Budrich, Opladen 2023. 24.95

Der Band beschäftigt sich in zwei Projekten damit, wie Organisationsentwicklung zu einer verbesserten Kita-Qualität führen kann. Dazu werden von Petra Strehmel organisationspsychologische Ansätze für den Kita-Bereich adaptiert, die dazu beitragen, Veränderungsprozesse professionell zu gestalten. Sie weist allerdings auch darauf hin, welche Forschungslücken noch zu schließen sind. Das zweite Projekt von Itala Balaschk widmet sich der Kita-Leitung im Zusammenhang mit der Organisationsentwicklung. Aufgezeigt wird, welche Strukturen und Kompetenzen nötig sind, und dass Leitungshandeln immer nur im Zusammenwirken mit anderen Stakeholdern wie Träger, Eltern und Kita.-Team gelingt. Eine „stärkere Differenzierung und Klärung von Verantwortlichkeiten zwischen Personalentwicklung als Leitungs- und/oder Trägeraufgabe“ ist notwendig.



## **Timo NIESSNER: FREI ATMEN**

Nutze die Essenz des Apnoetauchens und bereichere dein Leben mit Atemübungen, die deine mentale und körperliche Gesundheit stärken

Verlag Komplet-Media, München 2024. 22.70

Der Autor kann auf vielfältige Ausbildungen verweisen, die ihn mit diesem Buch zu einer speziellen Verbindung von Atemtechniken mit fundierten Methoden aus dem Business-Coaching führen. Ausgehend vom Apnoetauchen, einer Sportart, in der man sich stets am Limit bewegt, gibt er wertvolle Tipps und Übungen zur Atmung, auch aus der Beobachtung heraus, dass wir im Alltag meist zu schnell und zu viel atmen. Als Folgerung daraus rät er zu regelmäßigen Atempausen. Viele erprobte Atemübungen „helfen uns, endlich wieder richtig durchzuatmen, einen klaren Kopf zu bekommen, die eigene innere Kraft zu entfalten und so mit voller Power Beruf und Alltag zu meistern“. Des Autors Credo: „Es ist immer Luft nach oben, auch dann, wenn ich glaube, mit dem Rücken an der Wand zu stehen, nicht mehr atmen zu können“.

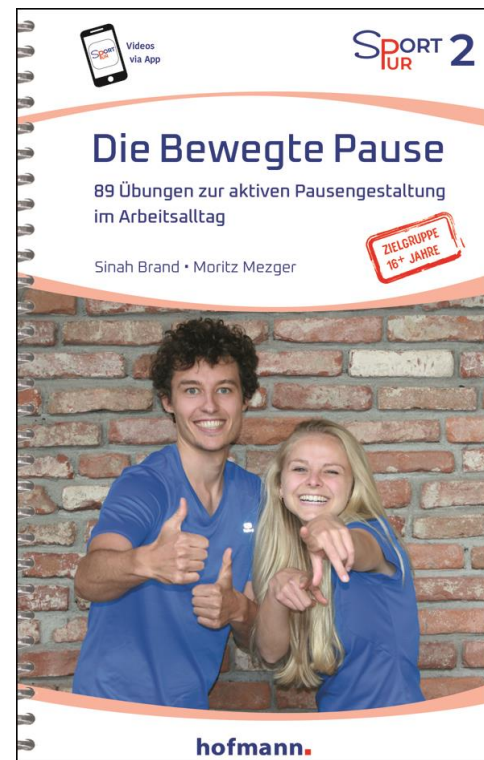


## **Sinah BRAND / Moritz MEZGER: DIE BEWEGTE PAUSE**

89 Übungen zur aktiven Pausengestaltung im Arbeitsalltag.  
Zielgruppe 16+ Jahre.

Hofmann Verlag, Schorndorf 2024 (Band 2 der Reihe „Sport pur“). 22.90

Zielgruppe des Bandes sind Menschen im beruflichen Alltag. Tatsache ist, dass Bewegung im beruflichen Alltag keine große Rolle spielt und weitgehend zu kurz kommt, Pausen oft verschoben oder ausgelassen werden, und wenn sie stattfinden, sich auf den Genuss von Kaffee oder Gespräche beschränken. Die beiden jungen noch studierenden Autoren haben mit aktiven Pausen Erfahrungen gesammelt und daraus dieses Buch gemacht. Es soll helfen, bewegte Pausen einfach, praxisnah und problemlos in den Alltag zu integrieren. Die Autoren halten fest, „dass eine hohe Alltagsaktivität einen höheren Schutzfaktor für die Entwicklung von Adipositas und Übergewicht darstellt als regelmäßige hochintensive Sporteinheiten“. Alle Übungen werden leicht verständlich und auch leicht in Alltagskleidung ausführbar mit anschaulichen Fotos vorgestellt. Der Schwerpunkt liegt bei jenen Körperbereichen, „die bei einer sitzenden Haltung oder Bildschirmarbeit beansprucht bzw. vernachlässigt werden“. Drei große Bereiche werden angeboten: Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Dazu kommen einige Übungen für das Gehirnjogging und Beispiele für eine bewegte Pause.

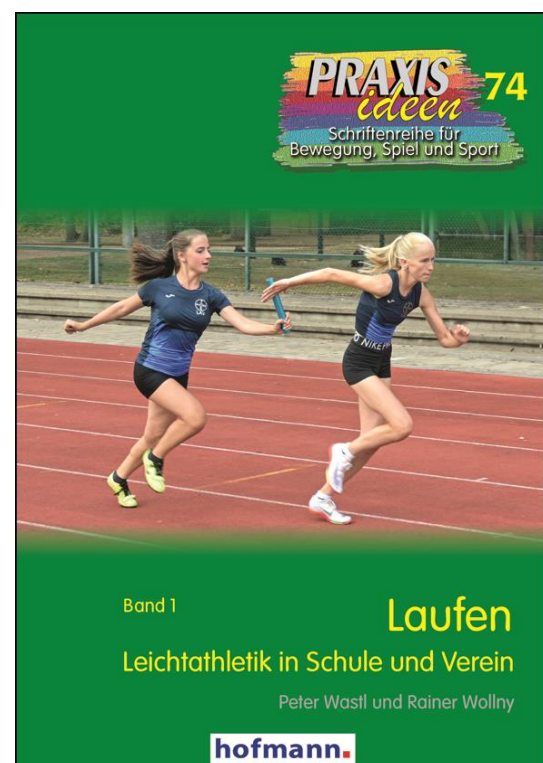


## **Peter WASTL und Rainer WOLLNY: LAUFEN**

Leichtathletik in Schule und Verein

Hofmann Verlag, Schorndorf 2024 (Band 74 der Schriftenreihe PRAXISideen). 19.90

Das Laufen wird in diesem Buch unter den Aspekten ausdauerndes Laufen und schnelles Laufen grundlegend behandelt. Zunächst geht es aber um motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie man sie erlernt und optimiert sowie um Wissenswertes zum Laufen, wobei Unterschiede und Gemeinsamkeiten von ausdauerndem und schnellem Laufen herausgearbeitet, die Gestaltung von Lernprozessen berücksichtigt und Empfehlungen für Wettkämpfe gegeben werden. Kurz abgehandelt mit allen wichtigen Aspekten wird das ausdauernde Laufen. Das schnelle Laufen wird beginnend mit den zu schaffenden Voraussetzungen, der Technik, Übungsaufgaben, Optimierung von lernen und trainieren und Wettkämpfen beschrieben. Eigene Kapitel setzen sich mit dem Start, dem Hürdenlauf und den Sprint-Staffeln auseinander. Anschauliche Bildserien von Bewegungsabläufen unterstützen den Text, vielfältige methodisch-didaktische Ideen erleichtern die Umsetzung in der Praxis.

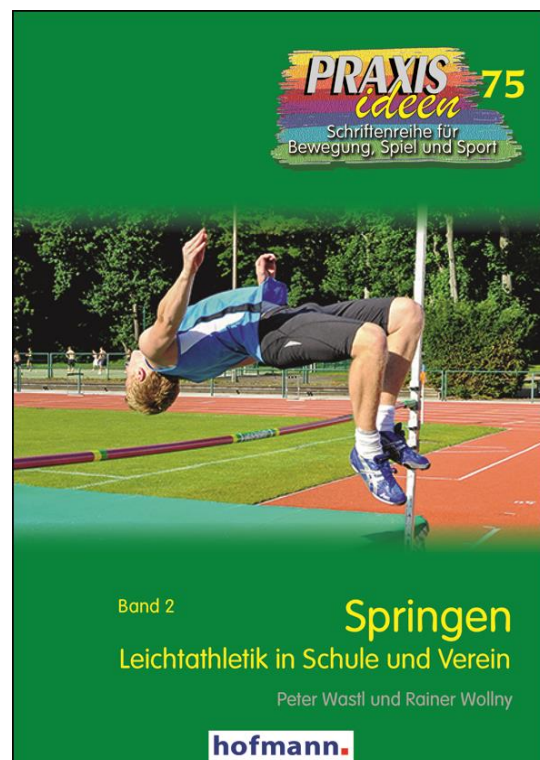


## **Peter WASTL und Rainer WOLLNY: SPRINGEN**

Leichtathletik in Schule und Verein

Hofmann Verlag, Schorndorf 2024 (Band 75 der  
Schriftenreihe PRAXISideen). 19.90

Der zweite Band der Serie Leichtathletik für Schule und Verein widmet sich dem anfängergemäßen Springen. Das erste Kapitel fasst ontogenetische Bedingungen des sportlichen Trainings im Schulkindalter und frühen Jugendalter zusammen, dann folgt Wissenswertes zum Springen. In jeweils eigenen Abschnitten werden Weitspringen, Dreispringen, Hochspringen und Stabspringen jeweils nach den Bereichen Voraussetzungen schaffen, Technikmerkmale erkennen und Technik erlernen, Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln, das Lernen und Trainieren organisieren sowie Wichtiges zu Wettkämpfen abgehandelt. Nützliche Leseempfehlungen werden festgehalten. Die anspruchsvolle Gestaltung mit vielen praktischen Hinweisen und Anregungen hilft Lehrpersonen und Vereinstrainern eine vielseitige leichtathletische Grundausbildung zu bieten.



## **Peter WASTL u.a.: WERFEN UND STOSSEN**

Leichtathletik in Schule und Verein

Hofmann Verlag, Schorndorf 2024 (Band 76 der  
Schriftenreihe PRAXISideen). 19.90

Der dritte Band der Serie befasst sich mit den leichtathletischen Wurfdisziplinen, wobei wie in den anderen zwei Bänden das Funktionelle Training als zentraler Baustein des disziplinspezifischen Trainings betrachtet wird. „Im Mittelpunkt stehen verständliche Bewegungsbeschreibungen, vielfältige Praxisideen und Anregungen sowie zuverlässige Tipps, die keine detaillierten Vorkenntnisse erfordern“. Die einzelnen Kapitel widmen sich zunächst Aspekten des Trainings in der Kinder- und Jugendleichtathletik, Wissenswertes zum Werfen und Stoßen und den Disziplinen Schlagballwerfen, Speerwerfen, Schleuderball- und Diskuswerfen sowie Kugelstoßen. Besonders wichtig ist es, vielseitige Wurfgelegenheiten, zum Beispiel mittels kleiner Wurfspiele, zu schaffen und verschiedenste Wurf- und Stoßgeräte einzusetzen, die unterschiedliche Ausführungsformen und Ausführungsmodalitäten erlauben, was mit vielen praktischen Beispielen behandelt wird. In ihrer Gesamtheit stellen diese drei Bände eine wertvolle und empfehlenswerte Hilfe für das Erlernen der Grundformen der leichtathletischen Techniken dar, wobei alle wesentlichen Merkmale ausführlich behandelt werden.



## Antje HEMMING / Sybille BIERÖGEL: STERNSTUNDEN IM KINDERTURNEN

Fantastisches Erlebnisturnen mit 64  
Gerätekarten, kompletten Stundenbildern und  
zahlreichen Fotobeispielen

Verlag Hofmann, Schorndorf 2024. 40.-

Als praktischer großformatiger Ringbuchordner erlaubt dieses Werk, alle Seiten herauszunehmen. Es bietet detailliert ausgearbeitete und direkt umsetzbare Stundenbilder für die Grundschule, vielseitig einsetzbare und nummerierte Parcourskarten, um die Kinder aktiv mit einzubeziehen und sie zum eigenständigen Aufbau hinzuführen, Bewegungskarten, die zu unterschiedlichen Bewegungsabläufen anregen sowie Symbolkarten als Kopiervorlagen. Die Autorinnen empfehlen, den Kindern mit Hilfe von Ritualen, die sich in mehrere Phasen unterteilen, einen festen Rahmen zu geben. Unterschiedlichste Bewegungsanreize mithilfe phantasievoller Gerätelandschaften sorgen dafür, dass vielfältige motorische Grundfertigkeiten abwechslungsreich geschult werden. Herkömmliche Geräte werden in neuen abenteuerlichen Zusammenhängen eingesetzt und regen zu kreativer Bewegungsgestaltung an.



## Sybille BIERÖGEL: STERNSTUNDEN IM TURNEN MIT ALLTAGSMATERIALIEN UND KLEINGERÄTEN

Fantasievolle Turnstunden kinderleicht  
umsetzbar in Kiga, Grundschule und Verein  
Verlag Hofmann, Schorndorf 2024. 40.-

Dieser praktische großformatige Ringbuchordner bietet eine Fülle fantasievoller Beispiele für Kinder im Alter von drei bis acht Jahren. Einbezogen wird die Erlebniswelt dieser Altersstufe wie Tiere, Modenschau oder Ritterturnier. Der Band gliedert sich in die Kapitel „Turnen als Tiere“, „Schulung der Körperkoordination und -wahrnehmung“, „Mein Körper und ich“, „Turnen mit Fantasie“, „Turnen mit besonderen Alltagsmaterialien“, „Ausdauertraining“ und „Spiele mit großen und kleinen Bällen“. Im Anhang findet man Kopiervorlagen, Fingerspiele, Entspannungsrätsel, Mitmachgeschichten sowie Literaturempfehlungen und Musikhinweise. Kinder sollen damit „vielseitig in ihrer gesamten motorischen Entwicklung“ gefördert werden, wobei differenzierte Förderschwerpunkte wie Selbstkompetenz, Sinneserfahrung, koordinative Fähigkeiten, Körperwahrnehmung,

Materialerfahrungen, soziale Kompetenzen, kognitive Fähigkeiten sowie Fantasie und Kreativität im Mittelpunkt stehen. Vierzig komplette Stundenbilder stehen dazu zur Verfügung, die auch noch Freiräume für eigene Ideen lassen.



## **France Elisa WEBER: EINE FRAGE DER PHASE**

Warum Frauen anders Sport treiben sollten als Männer  
Verlag Komplett-Media GmbH, München 2024. 22.70

Eine grundsätzliche Antwort der Autorin lautet:

„Zyklusbasiertes Training ist unabhängig des Leistungsniveaus eine absolute Bereicherung. Egal, welche sportliche Ziele du erreichen willst“. Sie möchte mit diesem Buch auch das Zyklustabu brechen und somit sollen Frauen auch besser verstehen, wie ihr Körper funktioniert. Das Ergebnis heißt, seine Bedürfnisse erfüllen, sein sportliches Potential voll ausschöpfen und seine Gesundheit verbessern. Eine männerdominierte Welt hat die diesbezügliche Forschung lange vernachlässigt, aber „Frauenkörper ticken anders“. In den Abschnitten „Der Menstruationszyklus - unterschätztes Potential“, „Wie du das Beste aus dir herausholst“ sowie „Hormonelle Besonderheiten & Zyklusstörungen“ wird speziell auf die Thematik eingegangen. Ein weiteres Kapitel beschäftigt sich mit der Ernährung, ein Fragen und Antworten-Kapitel (Q&A) und ein praktisches Glossar beschließen den Band.



## **Thorsten TSCHIRNER: FIT WERDEN - JUNG BLEIBEN**

Riva Verlag, München 2024. 24.70

Der Autor geht von neuen wissenschaftlichen Untersuchungen aus: „Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Bewegung, Ernährung und Co viel mehr Einfluss darauf haben, wie alt wir werden, als die genetische Disposition, die uns unveränderlich in die Wiege gelegt wurde“. Bewegung trägt also dazu bei, besser und langsamer zu altern und „Allein regelmäßiges Workout kann Sie um drei bis vier Jahre verjüngen“. Vier Säulen sind die Eckpunkte dieses 8-Wochen-Programms, das helfen kann, die Altersuhr zurückzudrehen. Es handelt sich um Ernährung, Fitness, erholsamen Schlaf und wohltuende Entspannung. Diese Faktoren werden nach der allgemeinen Einführung im ersten Kapitel ausführlich behandelt, wobei ein großer Abschnitt sich mit der Ernährung auseinandersetzt. Das folgende Kapitel erläutert, wie man Schritt für Schritt zu einem verjüngenden Lebensstil findet. Dann folgt das „8-Wochen-Longevity-Programm“, das viele Übungen in Wort und Bild bereit hält. Das Training wird in drei Phasen gegliedert. „Die besten Übungen für Kopf bis Fuß“, „Intensives Workout, sichtbare Resultate“ sowie „Auf dem Peak – Ihr fittestes Ich“.

