

Gert und Marlen von Kunhardt

# Das Minutentraining

Fitness für den ganzen Menschen

R. BROCKHAUS VERLAG WUPPERTAL

tempus. VERLAG GIENGEN

# INHALT

Vorwort .....	7
Teil 1: <i>Aha-Erlebnisse</i>	
Erstes Aha-Erlebnis: Der Grieche .....	11
Zweites Aha-Erlebnis: Das Duschen .....	14
Drittes Aha-Erlebnis: Katz- und Hunde-Stretching .....	18
Teil 2: <i>Das Wie und Warum</i> <i>oder »Know-how und Know-why«</i>	
Ein neuer Tag beginnt: Die Bettübungen .....	21
Leise Warnungen .....	26
Die Morgentoilette: Zähneputzen in der Abfahrtshocke ..	31
Kein exotisches Problem .....	36
Das Ankleiden: Stichwort »unbequem« .....	41
Ein Volk von Sitzern .....	44
Beim Autofahren: Das Stau- und Ampeltraining .....	48
Die körperlichen Ressourcen .....	55
Am Arbeitsplatz: Die Venenpumpe .....	58
Kleiner Aufwand – große Wirkung .....	63
Gegen die Verspannung: Der Minutenurlaub .....	67
Unbemerkte Veränderung mit fatalen Folgen .....	73
Das kommt uns sehr entgegen .....	76
Zeitoptimiert: Das Trampolinschwingen .....	80
Gesundheit – was ist das? .....	83
In jeder Lebenslage: Das Küchenttraining .....	87
Ein bißchen tot .....	93
Beim Einkaufen: Turnhalle Supermarkt .....	96
Fitnesswege – aber welcher ist der richtige? .....	100
Richtig betten: Fröhliches Erwachen .....	105
Nicht warten, sondern heute schon beginnen! .....	108

### Teil 3: *Das Minutentraining in Taschenkarten*

Taschenkarte Minutentraining - Der Tag fängt an . . . . .	111
Taschenkarte Minutentraining - Bettübungen . . . . .	113
Taschenkarte Minutentraining - Im Bad . . . . .	115
Taschenkarte Minutentraining - Durch den Tag . . . . .	117
Taschenkarte Minutentraining - Stau- und Ampeltraining	119
Taschenkarte Minutentraining - Venenpumpe . . . . .	121
Taschenkarte Minutentraining - Minutenurlaub . . . . .	123
Taschenkarte Minutentraining - Trampolinschwingen . . .	125
Taschenkarte Minutentraining - Turnhalle Supermarkt . .	127
Taschenkarte Minutentraining - Das Küchenttraining . . . .	129
Taschenkarte Minutentraining - Niemals Sitzen . . . . .	131