

Michael Horeni

# Vom Hemd zum Helden

Ein Fitnessjahr  
mit  
den Profis

**f**

Scherz .-'&••]

# Inhalt

1. Kapitel: JUNI 2007	
Der Zusammenbruch	7
2. Kapitel: JULI 2007	
Der letzte Versuch	31
3. Kapitel: AUGUST 2007	
Fit für die Fitnessstrainer	45
4. Kapitel: SEPTEMBER 2007	
¥H-Helden	64
• 5. Kapitel: OKTOBER 2007	- • •
Der aufrechte Gang	114 • ' • : *
6. Kapitel: NOVEMBER 2007	
Schöne, neue Fitness-Welt	149 ••
7. Kapitel: DEZEMBER 2007	
Der Konkurrent von nebenan	179
8. Kapitel: JANUAR 2008	
Der innere Schweinehund kehrt zurück	197
9. Kapitel: FEBRUAR 2008	
<b>Man(n)</b> ist, was man is(s)t	203

**10. Kapitel: MÄRZ 2008**  
**Neue Life-Work-Balance 212**

**11. Kapitel: APRIL 2008**  
**Durchboxen auf der Zielgeraden 227**

**12. Kapitel: MAI 2008**  
**Der Zieleinlauf 251**

**Auslaufzone**  
**Der Plan für ein besseres Leben 272**

VI

11 > 11