

Inhalt

VORWORT

**Selbstbewusstsein,
Gesundheit,
Schönheit 9**

1. KAPITEL

**Schuhe an –
und los geht's! 17**

2. KAPITEL

**Aller Anfang ist
schwer? 32**
Laufen und Walking für
Anfängerinnen

3. KAPITEL

Das Lauftraining 36
Kilometer für Kilometer:
ein Grundkurs

4. KAPITEL

Das Walkingtraining 54
Schritt für Schritt: ein Grundkurs

5. KAPITEL

**Ausrüstung
und Bekleidung 63**
Was wir brauchen, was wir nicht
brauchen

6. KAPITEL

**Bei Hitze
und Kälte, über Stock
und Stein 90**

Laufen und Walking unter
extremen Bedingungen

7. KAPITEL

**Andere Wege
zu Gesundheit und Selbst-
bewusstsein 97**

Laufband, Krafttraining,
Fitnesscenter

8. KAPITEL

Zeitmanagement 112
Wie Sie aus Ihrer Zeit das
Maximum herausholen

9. KAPITEL

**Fit durch gesunde
Ernährung 122**

10. KAPITEL

**Der Körper
verändert sich 137**

Gelassen altern:
Wechseljahre, Gesundheit
und Training

11. KAPITEL

Ohne Angst unterwegs 151

12. KAPITEL

**Spaß an der Bewegung
und Verletzungsgefahr 156**

Prävention und Selbsthilfe

Über die Autorin 171

Anhang 172

Adressen, weiterführende
Informationen