

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

**Nutzungshinweis:** Die Erkenntnisse der Sport- und Trainingswissenschaft unterstehen einem fortlaufenden Wandel. Die im Buch gemachten Angaben entsprechen dem aktuellen Forschungsstand zum Zeitpunkt der Fertigstellung und wurden nach besten Wissen und Gewissen systematisch erarbeitet. Das entbindet den Leser jedoch nicht von eigenverantwortlichen Trainingsentscheidungen in der Praxis.

Die im Buch veröffentlichten Texte wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und überprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, sowie inhaltliche Darstellung ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages oder Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2023 by Riccarda Quattländer

© 2023 by DERUL Verlag, Geschwister-Scholl-Str. 12, D-89343 Jettingen-Scheppach

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage

Lektorat: Dr. Wolfgang Betz

Gestaltung: Lisa Wendland

Cover: Dieses Cover wurde mit Ressourcen von Freepik.com erstellt.

Abbildungen: Diana Rotter

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-9816742-3-1

ISBN E-Book: 978-3-9816742-6-2