

Inhalt

Eine kurze 'Geschichte des Laufens'	6
Laufen und Gesundheit	7
1. Was bewirkt Jogging im Körper?	10
2. Checkup für Ihre Gesundheit	13
Der Schritt ins Läuferleben	15
1. Wer kann laufen?	15
2. Wo und mit wem kann man laufen?	17
Technik und Training für Laufanfänger	18
1. Die Lauftechnik	18
2. Die Wahl der korrekten Belastung	21
3. Trainingspläne für Laufanfänger	24
Die Ausrüstung des Joggers	29
1. Die Wahl des richtigen Laufschuhs	29
2. Richtige Kleidung für jede Witterung	36
Mehr als Jogging: Ein Kapitel für 'Profis'	39
1. Wettkampf: Ja oder nein?	39
2. Die Wettkampfvorbereitung	40
3. Das Training	41
4. Der Tag des Wettkampfs	44
Wichtige Adressen	46