

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Einleitung</i>	9
<i>1. Warum brauchen wir ein Laufbuch für Frauen?</i>	11
<i>2. Die richtige Laufbekleidung</i>	17
<i>3. Fragen, die Anfängerinnen häufig stellen</i>	33
<i>4. Grundsätze für das Training</i>	45
<i>5. Vom Gehen zum Joggen: Training für Anfängerinnen</i>	59
<i>6. Vom Joggen zum Laufen: Training für Fortgeschrittene</i>	71
<i>7. Vom Laufen zum Wettlauf: Training für die geübte Läuferin</i>	87
<i>8. Wettkämpfe</i>	113
<i>9. Die Marathonstrecke besiegen</i>	135
<i>10. Allein oder zu mehreren</i>	157
<i>11. Das richtige Gleichgewicht finden</i>	171
<i>12. Motivation und mehr: Die mentalen Aspekte des Laufens</i>	185
<i>13. Richtig essen heißt besser laufen</i>	199
<i>14. Laufen und Abnehmen</i>	215
<i>15. Ein positives Körperbild</i>	221
<i>16. Kümmern Sie sich um Ihren Körper</i>	235
<i>17. Persönliche Sicherheit</i>	265
<i>18. Die Allroundläuferin</i>	275
<i>19. Laufen in der Schwangerschaft</i>	305
<i>20. Laufen für Kinder und Jugendliche</i>	325
<i>21. Die ältere Läuferin</i>	341
<i>Service Teil</i>	355