

INHALTSVERZEICHNIS

0.	VORLAUF	7
1.	<u>LAUFBEWEGUNG UND ALLTAGSKULTUR</u>	
	Hans-Jürgen Schulke:	9
	Laufbewegung, Breitensport, Alltagskultur	
	Ronald Lutz:	30
	Laufen als Werkzeug zur Weltaneignung	
2.	<u>LAUFEN ALS ELEMENT ALLTÄGLICHER LEBENSFÜHRUNG</u>	
	Matthias Krause:	43
	Die Anfänge des Alltagslaufs	
	Hans-Jürgen Schulke:	59
	Abstinenzler, Abbrecher, Alltagsläufer	
	Edgar Rümmele:	78
	Grenzerfahrungen im Sport	
3.	<u>ALLTAGSLAUF UND GESUNDHEIT</u>	
	K. Jung:	101
	Ernährungsgewohnheiten und Ernährungsumstellungen beim Dauerlaufen	
	Gerhard Treutlein/Wolfgang Knörzer:	124
	Barfuß-Laufen – Thema schulischer Gesundheitserziehung	
	Hans-Jürgen Schulke:	138
	Ausdauersport und Vollwertkost: Sportliche Erwachsenenbildung als Beitrag zu einer integrierten Gesundheitserziehung	
	Dieter Bremer:	152
	Triathlon – Teil einer neuen Breitensportkultur	
		5

4.	<u>ALLTAGSLAUF IN ZIELGRUPPEN</u>	
	Alexander Weber:	168
	Anfängerlaufen für Hausfrauen	
	Matthias Krause:	176
	Laufen und Körpererfahrung	
	Gerhard Treutlein:	193
	Bewußtes Laufen: Ein Beitrag zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden	
	H.G. Eisert:	207
	Dauerlauf im Rahmen kinder- und jugendpsychiatrischer Behandlung	
5.	<u>LITERATURBERICHT</u>	
	Hans-Jürgen Schulke:	221
	Laufbewegung als Avantgarde einer neuen Breitensportkultur?	
	Eine Durchsicht aktueller Literatur zur Laufbewegung	