

INHALTSVERZEICHNIS

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

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	