

Was Sie in diesem Buch finden

Laufen Frauen wirklich anders?	6	Richtig vorbereitet auf die Laufstrecke	57
Die Lust am Laufen	9	Gut aufgewärmt läuft es besser	58
Warum frau läuft	10	Stichwort Dehnen	69
Schluss mit den Ausreden	23	Krafttraining für Läuferinnen	84
Tipps zur Motivation	30	Hightech-Training	113
Was ziehe ich an?	37	Sportverletzungen vermeiden und behandeln	116
Ohne passende Schuhe läuft nichts	38		
Gut aussehen, gut laufen	45		
Das passende Laufzubehör	54		

Frauen laufen anders 123

Männer rennen – Frauen laufen 124

Schmerzfrei mit der
richtigen Lauftechnik 128

Typisch Frau! 138

Training mit System 147

Denn Sie wissen, was Sie tun 148

Laufen für Einsteigerinnen 157

Mit Laufen erfolgreich abnehmen 159

So schaffen Sie zehn Kilometer 163

Schneller laufen 165

Fernziel Halbmarathon 168

Leckere
Sportlerernährung 175

Schmeckt gut, tut gut 176

Laufen statt Diät 180

Energielieferanten und
Bausteine 182

Ernährung für Läuferinnen 184

Stichwortverzeichnis 188

Nützliche Adressen 190

Interessante Bücher 190

Über die Autoren 191

Impressum 191