

Inhalt

1.

- 8 Darf ich vorstellen?
- 10 Wer rät denn da?
- 14 Der Frauenlauf

16 Laufen Sie sich frei!

- 18 Ein Lebebuch – Der Weg ist das Ziel
- 18 In sechs Wochen zum Move-Reflex
- 20 Schauen wir in die Glaskugel ...
- 21 AKTION: wer bin ich?
- 22 Gibt es ein Runner's High?
- 22 Mut zur Pause
- 23 Körper und Seele verwöhnen
- 25 So entspanne ich mich am besten
- 26 AKTION: Was macht mir Spaß, was nicht?
- 28 Mein Laufprogramm für Sie.
- 30 Die 10 großen Lauf-Mythen
- 32 TEST: Wie fit bin ich denn?

2.

36 Gesundheit

- 38 Wenn's zwickt und zwackt
- 44 SPEZIAL: Schwanger? Laufen zu zweit!
- 48 Mit dem Babyjogger unterwegs
- 50 In den Wechseljahren

52 Lauffreude durch Harmonie

54 Auf die Technik kommt es an

54 Richtig wichtig: Die Lauftechnik

55 Körperübung

60 Der Videobeweis

66 Ein starker Body

68 Dehnen & Kräftigen

69 TEST: Wie steht es um meine Beweglichkeit?

70 Wann ist Stretching sinnvoll?

70 Stretchingübungen

74 Ihr Kraft-Programm

75 Kräftigungsübungen

80 Lauf-ABC

82 Fremdgehen erlaubt

86 AKTION: Welcher Alternativsport könnte mir Spaß machen?

88 Alles unter Kontrolle

90 Belastung – und ihre Grenzen

90 Der Puls

95 AKTION: Pulskontrolle

102 Abwechslung macht Spaß (und schneller)!

106 Sicherheit beim Laufen

Inhalt

6.

108 Ernährung

110 Mehr Power durch die richtige Ernährung

116 Mein Power-Tagebuch

120 Ohne den Kopf läuft nichts

122 Gelegenheiten schaffen

123 Finden Sie Ihre Zeitkiller

124 Laufhürden

126 Werden Sie zur Selbst-Überredungskünstlerin

130 Laufen – ganz praktisch

134 Shopping-Tipps für Läuferinnen

138 Welcher Schuh passt zu mir?

144 Die Sache mit der Pulsuhr

148 Hitzewelle

150 Frostschutz

152 Mit (und ohne) Plan zum Ziel

154 Um die Wette oder einfach nur gemeinsam

156 Meine Ziele, mein Plan

- 157 In 6 Wochen vom Walking zum Jogging
- 158 6-Wochen-Trainingsplan für Lauf-Einsteigerinnen
- 159 Siegerinnen-Ehrung
- 160 Lust auf mehr?
- 161 6-Wochen-Trainingsplan für Jung-Läuferinnen

162 Mein Lauf- und Wohlfühltagebuch

10.

..... Aktionen, Tests & Übungen

- 21 AKTION: Wer bin ich?
- 28 AKTION: Was macht mir Spaß, was nicht?
- 38 AKTION: Welcher Alternativsport könnte mir Spaß machen?
- 95 AKTION: Pulskontrolle
- 34 TEST: Wie fit bin ich denn?
- 69 TEST: Wie steht es um meine Beweglichkeit?
- 55 Körperübung
- 70 Stretchingübungen
- 75 Kräftigungsübungen

- 212 Bücher, die weiterhelfen
- 214 Glossar
- 218 Bestellen bei Fidalino
- 219 Impressum

*Auf diesen Seiten
gibt's was zu tun*