

Inhalt

Kapitel 1

Warum ich begann, rückwärtszulaufen 11

Kapitel 2

Rückwärtslaufen: Eine neue Sportart? 21

Kapitel 3

Retrorunning-Wettkämpfe 31

Kapitel 4

Wie funktioniert das Rückwärtslaufen? 51

Kapitel 5

Retrorunning als Rehabilitationsmaßnahme? 65

Kapitel 6

Retrorunning für Leistungssportler 79

Kapitel 7

Glücklichsein – eine Kunst? 93

Kapitel 8

Last, but not least: Der Spaßfaktor 105

Kapitel 9

Trainingstipps In- und Outdoor 117

Schlusswort 139