

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