

Inhaltsverzeichnis

Mittwoch, halb acht in Deutschland	9
Vom Privileg zur Strafe	15
Die Quadratur des Kreises	19
Ein neues Leben	21
Bevor es losgeht: Der Gesundheits-Check bei Ihrem Arzt	33
Es geht los!	35
Guten Morgen zu Ihrem ersten Lauf	41
Ihr erster richtiger Laufschuh	53
Verbrennen Sie Fett	73
Zwischenbilanz	85
„Schatz, ich hab immer noch nichts anzuziehen!“	87
Erwischt, Sie sind Läufer!	99
Küchenvisite	101
Es geht voran – mit Stil	131
Grüße an die Füße	143
Es läuft!	145
Power-Training	149
Ihr 45-Minuten-Programm	155
Stress weg	159
Erfolgsbilanz	165
Sportsgeist	167
Interview mit Thorsten Schröder	181
Zehn Tipps für Ihren Erfolg	185
Anhang I: Gesundheit und Laufen	189
Anhang II: Typische Läuferbeschwerden	195