

# 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	Leckere	
Männer rennen – Frauen laufen	124	Sportlerernährung	175
Schmerzfrei mit der		Schmeckt gut, tut gut	176
richtigen Lauftechnik	128	Laufen statt Diät	180
Typisch Frau!	138	Energielieferanten und	
		Bausteine	182
Training mit System	147	Ernährung für Läuferinnen	184
Denn Sie wissen, was Sie tun	148		
Laufen für Einsteigerinnen	157	Stichwortverzeichnis	188
Mit Laufen erfolgreich abnehmen	159	Nützliche Adressen	190
So schaffen Sie zehn Kilometer	163	Interessante Bücher	190
Schneller laufen	165	Über die Autoren	191
Fernziel Halbmarathon	168	Impressum	191