

INHALT

Vorwort 7

Interview

Es gibt für mich kein schlechtes Wetter

Lauf-Theorie 16

Laufen für die Gesundheit: Richtig dosiert ein Kinderspiel

Für ein starkes Herz – Laufen senkt den Ruhepuls

Die richtige Technik: So läuft es sich leichter

Das kleine Lauf-ABC

Training mit System: Die fünf Lauf-Prinzipien

Die richtige Ausrüstung – das A und O fürs Laufgefühl

Dehnübungen

Übungen Level I 32

Das Trainingsprogramm

Trainingszirkel

★ Muskeltraining an der Bank

★ Jederzeit und überall: auf dem Weg

★ Die Wiese als Trainingsplatz

★ Rundum fit an Geländer & Co.

Übungen Level 2 82

Das Trainingsprogramm

Trainingszirkel

★ Muskeltraining an der Bank

★ Jederzeit und überall: auf dem Weg

★ Die Wiese als Trainingsplatz

★ Rundum fit an Geländer & Co.

Besonders effektiv: Bergaufläufe

★ Zirkeltraining für Mauer-Läufer

★ Treppen als Trainingsstation

Register

Danksagung