

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 1 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