

INHALT

10

Einleitung

42

**3
RICHTIG
AUFWÄRMEN**

20

**1
SCHLUSS MIT
AUSREDEN**

58

**4
HALT
DEIN TEMPO**

32

**2
TRÄUME UND
WIE DU SIE
ERREICHST**

76

**5
STARKES HERZ,
STARKER KÖRPER,
STARKER GEIST**

104 170

6
HÄRTER,
BESSER,
SCHNELLER,
STÄRKER

10
LAUFEN
MIT
MUSIK

126 180

7
GLITZERN
STATT
SCHWITZEN

11
LAUFEN,
AUCH WENN ES
SCHWER FÄLLT

140 190

8
KOPF
ÜBER
STRECKE

Danksagung

158 191

9
DEIN FEUER
BRAUCHT
NAHRUNG

Impressum