

Inhalt

6	PROLOG	80	ICH MAG IHN, ICH MAG IHN NICHT ... Der Trainingsplan
8	DER ERSTE KUSS Und was er mit Laufen zu tun hat	88	LAUF-ABC Nicht nur für Katzen
16	MOTIVATION Ich mach das jetzt!	96	ALLES HAT SEINE ZEIT Auch Regeneration
26	GEDULD UND DEMUT Wo Tugend auf Training trifft	104	YOGA FÜR RUNNING QUEENS Für dich!
34	MÄDELS-TRAILCAMP Der Berg ruft	120	AUF UND AB Training mit dem Zyklus
42	DAMIT ALLER ANFANG LEICHT IST UND BLEIBT Anfängerfehler vermeiden	130	YIN UND YANG Drei Unterschiede
54	STEIGERE DEINE KRAFT Das Stabitraining	136	LEBENS-MITTEL Richtig essen und trinken
66	VERLETZUNGS- PRÄVENTION Meine Big Five	152	SÃO TOMÉ
72	ABWÄGEN Du bist mehr als dein Gewicht!	160	ANHANG