

Inhalt

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