

INHALT

Vorwort

S. 6

| | | |
|---|-------------------|--------|
| 1. Wie alles begann – von Körperscannern & Basis- | Motivation | S. 10 |
| 2. Volkssport Laufen – Wettlauf mit dem Patriarchat | | S. 24 |
| 3. Lazy Vorsorge – Wie wir unseren Selbstbewusstseins-Muskel | stärken | S. 40 |
| 4. Outfit-Odyssee – Nippelschutz & Größenwahn | | S. 52 |
| 5. Ehrliche Geschichten vom Anfangen – 6 Interviews | | S. 72 |
| 6. Exkurs: Go with the Flow – Der Zyklus als Etappenlauf | | S. 108 |
| 7. Lauffreund*innen – Gemeinsam ins Ziel | | S. 124 |
| 8. Effektive Extras – Dehnen & Strecken | | S. 136 |
| Schlusswort | | S. 154 |
| Glossar | | S. 156 |
| Zum Weiterlesen | | S. 168 |
| Ausblick | | S. 170 |
| Impressum | | S. 172 |