

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