

# INHALT

## **VORWORTE**

Von Brigitte Schmidle, Daniel Roth & Katrin Schäfer

7

## **WARM-UP\***

Über Turtlerunner und Judiths Geschichte

10

## **3, 2, 1 ... LAUF!**

Die Trainingstage

17

## **COOL-DOWN**

Zum Runterkommen und Relaxen

126

## **NACHWORT**

Und ein Danke an alle, die mitgewirkt haben

128

## **GLOSSAR**

Damit dir jeder Begriff ein Begriff ist

130