

# Inhalt

Vorwort des DLV _____	6	5. Stufe:	
Vorwort des Autors _____	7	Damit nichts weh tut _____	60
Einleitung:		Ausgleich durch Stretching _____	60
Weshalb laufen? _____	8	Was tun bei Beschwerden? _____	61
Der Mensch ist ein Läufer _____	8	6. Stufe:	
Der Begriff Laufen _____	11	Laufen in unserem Leben _____	68
Entwicklungslinien des Laufens _____	13	Psychische Wirkungen _____	68
1. Stufe:		Laufen als Sucht? _____	69
Kann ich überhaupt laufen? _____	15	Positives Körpergefühl _____	70
Physiologische Voraussetzungen _____	15	Streßbewältigung _____	73
Laufen im Alter _____	16	Beim Laufen läßt sich denken _____	74
Laufen ist Ausdauertraining _____	17	Soziale Kontakte _____	75
Gestörte Sauerstoffversorgung _____	20	Abbrechen – was tun? _____	77
Ist Laufen ein Risikosport? _____	24	7. Stufe:	
Physiologisches Glossar _____	27	Vom Jogging zum Marathon _____	80
2. Stufe:		Gesundheitsläufer _____	80
Was brauche ich zum Laufen? _____	30	Vollsläufer _____	81
Laufschuhe _____	30	Leistungsläufer _____	84
Bekleidung _____	38	Läufergerechte Ernährung _____	85
3. Stufe:		Leistungsnachweise _____	89
Wo kann ich laufen? _____	41	Anhang:	
Wahl und Beschaffenheit der Strecke _____	41	Informationen und Anschriften _____	90
Motivation durch gemeinsames Training _____	44	Literaturverzeichnis _____	92
4. Stufe:		Dank und Anerkennung _____	94
Wie soll ich laufen? _____	50	Register _____	95
Trainingsprogramme _____	50		
Bewegungsablauf und Laufstil _____	55		