

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