

Laufen – die natürlichste Bewegungsform des Menschen ...



NEU

Lutz Aderhold, Stefan Weigelt

LAUFEN!

... durchstarten und dabei bleiben
– vom Einsteiger bis zum Ultraläufer

Mit einem Geleitwort von Prof. Dr. Stephan Starischka
2011. 416 Seiten, zahlreiche farb. Abb., 60 Trainingspläne online, kart.
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A) • ISBN 978-3-7945-2840-0

Die Autoren

Lutz Aderhold

Dr. Dr., niedergelassener Arzt für Mund-Kiefer-Gesichts-Chirurgie und Zahnarzt-Oralchirurgie, über 25 Jahre aktiver Langstreckenläufer, zahlreiche internationale sowie nationale Titel und Rekorde, Fachbuchautor

Stefan Weigelt

Dr., Trainingswissenschaftler und Leistungsdiagnostiker am Olympiastützpunkt Westfalen in Dortmund, langjähriger aktiver Langstreckenläufer, zahlreiche nationale Titel, Fachbuchautor

Zum Download:

Alle Trainingspläne

von 10 bis 100 km
unter: www.schattauer.de/aderhold-weigelt-2840.html

Steigen Sie mit Elan in das Laufen ein!

Entwickeln Sie dabei ein gutes Körpergefühl und erweitern Sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit – vor allem aber: Bleiben Sie mit Spaß dabei!

Richtig dosiert hält Laufen jung, wirkt präventiv und hat im Alter, aber auch bei vielen chronischen Erkrankungen zahlreiche positive Effekte.

- Individuelle Trainingsempfehlungen erleichtern es Ihnen, Struktur in Ihren Laufalltag zu bringen.
- Zahlreiche Tipps von erfahrenen Läufern helfen, typische Fehler und Verletzungen zu vermeiden.

So erreichen Sie das Ziel, das Sie sich selbst gesteckt haben: Stressabbau, Gewichtskontrolle, Gesundheit oder auch Ihr ganz persönliches tägliches Wohlfühlpensum.

... und wenn Sie das Laufen längst für sich entdeckt haben?

Ob allein oder in der Gruppe, ob Genussläufer oder ambitionierter Langstreckler – profitieren Sie von der jahrelangen Erfahrung der Autoren, beide renommierte Langstreckenläufer.

- Stellen Sie sich Ihr eigenes Erfolgsprogramm zusammen: bewährte Trainingspläne für kurze Langstrecken bis hin zum Ultralauf.
- Neue Erkenntnisse aus Medizin und Sportwissenschaft verschaffen Ihnen den notwendigen Durchblick.
- Sportpsychologie und mentale Techniken bringen Sie auf Trab.
- Ernährungsempfehlungen und -tipps sorgen für den richtigen Biss bei Training und Wettkampf.

Geben Sie diesen Bestellcoupon in Ihrer Buchhandlung ab oder senden Sie ihn an:

Bestellen Sie jetzt:



E-Mail: order@schattauer-shop.de

Fax: 0711 22987-85

Tel.: 0711 22987-69

www.schattauer.de/shop

Schattauer GmbH
Buch-Shop
Postfach 10 45 43
70040 Stuttgart • Deutschland

- ✓ 14 Tage Rückgaberecht
- ✓ Bezahlung gegen Rechnung
- ✓ Portopauschale € 2,50
- ✓ Portofreie Lieferung ab € 50,-

Geschäftsführer: Dieter Bergemann, Dipl.-Psych. Dr. med.
Wulf Bertram, Registergericht Stuttgart HRB 3357

Irrtum und Preisänderungen vorbehalten, Oktober 2011

Ja, ich bestelle

_____ Expl. Aderhold, Weigelt
LAUFEN!
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)
ISBN 978-3-7945-2840-0

Meine Adresse:

_____ Name / Vorname / Stempel

_____ Straße

_____ PLZ / Ort

_____ Telefon / E-Mail

_____ Datum / Unterschrift

Mit der Zusendung von Informationsmaterial oder Newslettern des Schattauer Verlags zu Interessensgebieten bin ich einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit unter info@schattauer.de widerrufen. Meine Daten werden nach den aktuellen Datenschutzbestimmungen erhoben.

www.schattauer.de

 **Schattauer**