

# Laufen – die natürlichste Bewegungsform des Menschen ...



NEU

Lutz Aderhold, Stefan Weigelt

## LAUFEN!

... durchstarten und dabeibleiben  
– 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](http://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](mailto:order@schattauer-shop.de)

Fax: 0711 22987-85

Tel.: 0711 22987-69

[www.schattauer.de/shop](http://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](mailto:info@schattauer.de) widerrufen. Meine Daten werden nach den aktuellen Datenschutzbestimmungen erhoben.

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

 **Schattauer**