

2421319

# Lauf

Tanja Linder

Programme  
für Frauen



796.42



## *Vorwort* 6

## *Es geht los* 8

Praktisch und schön -	
Sportswear & Co	10
Ein Wunder der Natur	14
Keine Angst vor dem Einstieg	18

## *Trainingsmethoden* 20

Mit Ausdauer zum Erfolg	24
Schwellentraining -	
Grenzen verschieben	26
Intervalle - Überwindung bitte	28
Warum Stretching?	30
Pilates -	
Powerhouse für Powergirls	38
Theraband -	
das Mini-Sportgerät für überall	48
Yoga - Harmonie finden,	
Energie tanken	54

## Was Frauen wollen

62

Keine Diät hilft mehr - Laufen zum Abnehmen	64
Bodystyling - Ich modelliere meinen Körper	70
Stressabbau - Laufen für die Powerfrau	76
Wellness - Laufen als Jungbrunnen	82
Besser essen, besser leben	88
Nur Mut	91
Register	93

