

(Download free ebook) Lauf dich glücklich: Der Laufkurs für Körper und Seele

# Lauf dich glücklich: Der Laufkurs für Körper und Seele

Von Jrg Zittlau

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



Produktinformation -Verkaufsrank: #906021 in BcherVerffentlicht am: 2004Einband: Taschenbuch80 Seiten  
| File size: 30.Mb

**Von Jrg Zittlau : Lauf dich glücklich: Der Laufkurs für Körper und Seele** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lauf dich glücklich: Der Laufkurs für Körper und Seele:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen34 von 36 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Jogging = Entspannung = funktioniert!Von Annika R.Dieses Buch ist für alle etwas, die wenig Zeit haben und dennoch ein wenig Sport treiben wollen ohne sich völlig auszupeinern. Das Buch ist knapp gehalten, enthält aber alles notwendige zum Einstieg, zur Kleidung und tolle Informationen zur Ernährung. Das Buch erschließt nicht mit Informationen für Leistungssportlern sondern motiviert den Hobbyläufer und räumt mit Vorurteilen auf. Enthalten ist je ein Trainingsplan für diejenigen, die abnehmen wollen und diejenigen, die einen Ausgleich zum Alltag suchen. Mir hat es sehr geholfen - und wer hat nicht 2mal in der Woche 15 Min. Zeit zum Laufen?1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Theorie; leider nichts neuesVon Lisa F.Das Buch enthält sehr viele fundierte und wichtige Tipps in Sachen Training. Leider erfährt man (als beleesener Mensch) nicht viel Neues. Ich hätte mir gewünscht, dass es mich mehr zum Laufen motiviert,3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. SchwachVon CustomerIch finde es einfach schwach.Floskeln Phrasen; nichts was man nicht in jedem Internetforum um die Ohren gehauen bekommt wenn man ne Anfängerfrage stellt.Der zweite Stern einfach nur weil der Autor sich bemüht den Leser langfristig ans Laufen (und nicht an sein kurzweiliges Buch) zu binden und Motivation aufbauen möchte.Wer berlegt mit Laufen anzufangen kann es lesen (und dabei ne Ausrede haben gerade nicht zu laufen). Aber wer schon 1 Monat regelmig läuft kann sich das schenken.

## ProduktbeschreibungTB

Autorenkommentar 1. Auf welchen persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen basiert Ihr Ratgeber? Der Ratgeber basiert auf meinen Erfahrungen als ehemaliger Leichtathlet, vor allem aber auf meinen Erfahrungen als Trainer im Breitensport. Dort habe ich erleben müssen, dass viele Menschen beim Jogging ähnliche Erfahrungen sammeln wie bei ihren Dingen: Sie fangen voller Elan an, um dann schon bald zu scheitern. Die Hauptgründe für das Scheitern beim Joggen: Man läuft zu schnell. Man erwartet zu viel. Man installiert das Joggen nicht als festen Bestandteil im Alltag. Das Buch zeigt, wie man diese Fehler vermeiden kann. 2. Was halten Sie an Ihrem Buch für besonders erwähnenswert? Das Buch betont vor allem die psychischen Aspekte des Laufens und es versucht nicht, aus normal begabten Läufern binnen kurzer Zeit einen Marathon-Junkie zu basteln. Die von einigen Lauf-Gurus zu horende These, wonach jeder Mensch zum Marathonläufer werden kann, ist Unfug. 3. Was verbinden Sie persönlich mit dem Motto "Lauf dich glücklich? Lauf Dich glücklich" heißt, dass wir nicht nur beim Laufen selbst Spaß haben sollen, sondern sich nach einigen Monaten Lauftraining auch insgesamt ein Wohlfühl-Effekt in unserem Leben einstellt. Voraussetzung dafür ist, dass man mit der richtigen Einstellung zu Werke geht: Nicht zu verkrampft nach Leistung suchen, aber auch nicht zu locker herangehen nach dem Motto "Lufste heute nicht, lufste vielleicht morgen". Beim Projekt Joggen gilt wie für viele Dinge der Satz des Buddha: Die Wahrheit liegt im Pfad der Mitte. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Jrg Zittlau studierte Philosophie, Biologie und Sportmedizin, arbeitete in Lehre und Forschung. Seit etwa 10 Jahren ist er Wissenschaftsjournalist mit Schwerpunkt auf Naturheilverfahren und Ernährung sowie Autor zahlreicher Ratgeber-Bestseller.