



Buchtipp: „Running Girls“

Die Liebe zum Laufen wecken

Aller Anfang ist schwer, vor allem wenn es darum geht, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich zum Sport und einer gesünderen Lebensweise zu motivieren. Veränderungen erfordern Mut und fallen leichter, wenn einem eine Trainerin zur Seite steht, die die Herausforderungen des Alltags kennt und einfühlsam, wie eine Freundin ist. Ebenso, wie Tanja Schönenborn in ihrem Buch „Running Girls“

Mit Mitte dreißig trifft Tanja Schönenborn eine Entscheidung: „Schluss jetzt! So kann es nicht weitergehen!“ Sie ist übergewichtig, lebt ungesund und ist unglücklich. Noch am selben Tag schnürt sie ihre Laufschuhe, verliebt sich in den Sport und ist mittlerweile ganz unverhofft zur besten Newcomerin im Wüstenlauf avanciert. In „Running Girls“, erschienen im Delius Klasing Verlag, erzählt sie ihre persönliche Geschichte und teilt ihre Reise der Veränderung in einem bewegenden Erfahrungsbericht. Das Buch ist aber vor allem eines: Motivation!

Die Autorin und Lauftrainerin möchte damit anderen Frauen Mut machen, mit dem Laufen anzufangen und an sich und ihr Potenzial zu glauben. Das Buch beantwortet Fragen wie: Warum werde ich nur besser, wenn ich regeneriere? Was bringen Yoga und Stabilitraining? Was hat die Ernährung mit Laufen zu tun? Darüber hinaus werden aber auch spezielle Frauenthemen angesprochen: Wie integriere ich meinen Zyklus ins Training? Was unterscheidet Männer und Frauen beim Laufen? Tanja Schönenborn kennt die Hürden, die Laufeinsteigerinnen zu überwinden haben und begleitet mit diesem Praxisband Schritt für Schritt „Running Girls“ beim (Wieder-)Einstieg in den Sport. Ihre Begeisterung ist ansteckend, ihre Tipps hilfreich und ihr Weg ein Beispiel dafür, dass wir uns unsere Grenzen nur selbst setzen. Ein fundiertes Laufeinsteigerbuch für Frauen, mit viel Verstand und noch mehr Herz.

Tanja Schönenborn
„Running Girls“
Laufen mit Kopf und Herz

160 Seiten, 97 Fotos und Abbildungen
Format 16,7 x 24,0 cm, Klappenbroschur
Euro (D) 24,90 / Euro (A) 25,60 • (ISBN 978-3-667-12504-0)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de

Ihr Ansprechpartner: Carsten Hark | Telefon (0521) 55 99 04, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.hark@delius-klasing.de