



Buchtip: „Simply Running“

Aus Liebe zum Laufen

Ganz gleich, ob man gerade anfängt zu joggen, für den ersten Halbmarathon trainiert oder bereits versierter Langstreckenläufer ist – das neue Trainingsbuch „Simply Running“ vermittelt die pure Freude am Laufsport – mit viel Witz und ohne unnötige Fachbegriffe. Frei nach dem Motto: Jeder Mensch ist ein geborener Läufer

Noch ein Laufbuch? Für die Autoren Sandra Mastropietro und Sebastian Hallmann bedeutet Laufen Freiheit und Simplizität und ist zu einem Lebensgefühl geworden. Und genau diese Freude an der Einfachheit des Laufens möchten sie in ihrem neuen Buch teilen. Das Duo zeigt unterschiedliche Sichtweisen auf den Sport, motiviert, animiert zum Stabilisationstraining und weist auf Verletzungsrisiken hin.

Ein regelmäßiges Lauftraining passt nicht in jeden Arbeitstag oder lässt sich nicht immer mit der Familie unter einen Hut bringen. Sandra Mastropietro und Sebastian Hallmann beweisen das Gegenteil. Die Autoren vereinen in „Simply Running“ alltagstaugliches Training mit Wissen aus dem Profisport und zeigen, dass auch beim Laufen viele Wege zum (Trainings-)Ziel führen. Das Buch beinhaltet neben Lauftipps für Anfänger und Fortgeschrittene auch Anleitungen für laufspezifische Fitnessübungen sowie Hinweise zum Thema Joggen im Alltag, mit Kindern, mit Partner oder der Trainingsgruppe. Außerdem liefern die Autoren Ernährungstipps und -rezepte zur Regeneration sowie dezidierte Trainingspläne - von der 10-Kilometer-Distanz bis zum Marathon für Einsteiger und Fortgeschrittene. Wie viel Training ist gesund? Warum macht langsames Laufen schneller? Auch Fragen wie diese beantwortet das Autorenduo leicht verständlich und ohne unnötigen Fachjargon.

Sandra Mastropietro / Sebastian Hallmann
„Simply Running“

Das Trainingsbuch für noch mehr Spaß am Laufen

1. Auflage 2021, 160 Seiten, 133 Fotos und Abbildungen,
Format 16,5 x 23,9 cm, kartoniert

Euro (D) 19,90 / Euro (A) 20,50 • (ISBN 978-3-667-12104-2)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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