



Buchtip: „Minutenmarathon“

Mit Spaß Laufen lernen

Den inneren Schweinehund zu überwinden, ist nie einfach - gerade wenn es ums Laufen geht. Während zu Corona-Zeiten viele Fitnessstudios und Sportplätze schließen mussten, war Laufen der einzige Sport, der noch ohne Einschränkungen möglich war

Das Buch „Minutenmarathon - Von 0 auf 42:195 Minuten in acht Wochen“ aus dem Delius Klasing Verlag liefert ein umfassendes achtwöchiges Trainingsprogramm vom Autor der Laufkolumne aus der Süddeutschen Zeitung Dirk von Gehlen. Dieses Programm richtet sich sowohl an Laufeinsteiger als auch an Wiedereinsteiger. Ziel am Ende ist es, eine Zeit von 42,195 Minuten ganz ohne Pause laufen zu können. Bereits 10.000 Läuferinnen und Läufer haben mit Dirk von Gehlens Unterstützung den Einstieg geschafft.

Es lassen sich neben dem Trainingsprogramm auch hilfreiche Tipps und Tricks sowie wissenswerte Informationen finden. Was tut man gegen Seitenstechen und was muss man beachten, um die richtigen Laufschuhe zu finden? Solche Fragen bleiben in diesem kompakten Ratgeber gewiss nicht unbeantwortet. Um die Motivation und seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, bietet das Buch auf den letzten Seiten einen Trainingskalender und ausreichend Platz, um bereits gelungene Erfolge zu dokumentieren.

Ebenfalls lassen sich die Trainingspläne, die in dem Band zu finden sind, in unterschiedliche Fitnesslevel einteilen: vom Einsteiger bis hin zum Profi. Für jeden ist etwas dabei. Mit diesem praxisbezogenen Handbuch steht dem Minutenmarathon nun nichts mehr im Weg. Weitere Informationen liefert auch die Seite www.minutenmarathon.de.

Dirk von Gehlen
„Minutenmarathon“

Von 0 auf 42:195 Minuten in acht Wochen

144 Seiten, 24 Fotos und Abbildungen, Format 16,5 x 23,9 cm,
Klappenbroschur

Euro (D) 19.90 / Euro (A) 20,50 • (ISBN 978-3-667-12370-1)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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