

Der Schlüssel zum lebenslangen Laufen

Geschichten vom Anfangen, Durchhalten und über den Flow

25 prominente und weniger prominente „Lifetime Runners“ erzählen aus ihrem Läuferleben. Was treibt sie an, bei Wind und Wetter regelmäßig laufen zu gehen, und was motiviert sie immer weiterzumachen? Wie sind sie zum Laufen gekommen? Wie haben sie Verletzungen und Enttäuschungen in ihrer Lauf-Karriere überwunden? Wann stellt sich bei ihnen der berühmte Flow ein? Wie schafft man den Übergang vom Zeiten- zum Spaßläufer? Welche Tipps können sie aus ihrer eigenen Laufbiographie geben?

„Running forever“ setzt sich mit einem Thema auseinander, das jede Läuferin und jeden Läufer irgendwann betrifft. Wer kennt nicht den Moment, an dem man am liebsten die Laufschuhe dauerhaft in die Ecke stellen möchte? Genau dort setzt das Buch an und zeigt anhand von ganz persönlich erzählten Laufbiographien, wie man sich lebenslang die Freude am Laufen erhält.

Die Herausgeber:

Wolfgang W. Schüler läuft seit 1967. Er ist Lauftherapeut und Dozent für Lauftherapie (DLZ & IART/USA).

Klaus Richter läuft seit 1978. Er ist Lauftherapeut und Dozent für Lauftherapie (DLZ).

