

## 10. Zusammenfassung und Abschluss

### Transfer in den Alltag:

Das Einfache am Laufen ist, dass man nur die Schuhe anziehen und loslaufen braucht. Mit der richtigen Ausrüstung geht das immer und überall. Und wenn man dann noch seinen Spaß am Laufen findet, kann man sämtliche gesundheitlichen Vorzüge überall mit hinnehmen.

Du hast nun das nötige Handwerkszeug und auch inzwischen sicherlich eine gute körperlicher Verfassung - also worauf wartest du, es warten viele gewinnbringende Läufe auf dich!



## LITERATUR EMPFEHLUNGEN

Du möchtest noch mehr zu den Kursthemen erfahren bzw. Informationen aus dem Kurs vertiefen. Dann können wir dir hierzu folgende Literatur sehr empfehlen:

### Ausgewählte Literatur

- De Marées H., Heck H., Bartmus U., Sportverlag S. Sportphysiologie Bearb. v. Hermann Heck und Ulrich Bartmus. 2017.
- Grosser M., Starischka S., Zimmermann E., Das neue Konditionstraining Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Übungen, Trainingsprogramme. München: blv; 2015.
- Marquardt, M. (2021): Die Laufbibel - Das Standardwerk für den Laufsport (8. Auflage) 2021; Spomedis Verlag
- Steffny H. (2019): Das große Laufbuch: Alles, was man zum Laufen wissen muss. Südwest Verlag
- Weineck J., Sportanatomie. Balingen: Spitta-Verl.; 2008.
- Weineck J., Sportbiologie. Balingen: Spitta-Verlag 2009.

"Mein Gesundheitsmanager" (MGM) und zusammenhängende Produkte einschließlich aller Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autoren untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

# KRAFTAUSDAUER - FÜR LÄUFER UND LAUFEINSTEIGER - DER ONLINE KURS



Viel Erfolg  
Dein MGM Team