Riva

# Das Runtastic-Laufbuch

Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen

Laufen gehört zu den populärsten Sportarten Deutschlands. Immer mehr Menschen entdecken die gesunde und kostengünstige Fitness für sich, und 60 Millionen registrierte User weltweit nutzen zum Training die App von Runtastic. Das offizielle Buch zur App, begleitet von Profi-Laufcoach Sascha Wingenfeld, erklärt das ganzheitliche Runtastic-Bewegungsprinzip, bestehend aus Laufen, Ernährung, Motivation und Kraft, und begleitet den Läufer von den ersten Schritten bis zum Wettkampflaufen. Lauftechnik, Ausrüstung, der individuelle Trainingsplan, Ernährung, Gewichtsabnahme und Kraftaufbau werden anschaulich erklärt, ebenso wie Verletzungsprävention, Motivation und Leistungssteigerung. Hinzu kommen wahre Geschichten aus der großen Runtastic-Community. Ein Must für jeden Läufer.




**19,99 €**
18,68 € (zzgl. MwSt.)

*Lieferfrist: bis zu 10 Tage*

**Artikelnummer:** 9783868836622
**Medium:** Buch
**ISBN:** 978-3-86883-662-2
**Verlag:** Riva
**Erscheinungstermin:** 13.07.2015
**Sprache(n):** Deutsch
**Auflage:** Erscheinungsjahr 2015
**Produktform:** Kartoniert
**Gewicht:** 572 g
**Seiten:** 208
**Format (B x H):** 170 x 240 mm



**Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG**
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)