

Linder´s Trainingstipps — Band II

LAUF THERAPIE

Baden-Baden, 30.07.2009

ISBN: 9783839114926 Books on Demand, Norderstedt;

Erhältlich in jeder Buchhandlung und bei den meisten online-Händlern wie amazon oder libri

Preis: 5,90.- Euro

Im August 2009 erscheint bei Books on Demand mein zweites Buch - „Linder´s Trainingstipps Band 2 — LAUF THERAPIE.“

Das Büchlein beschäftigt sich mit der Lauftherapie allgemein und speziell mit der Lauftherapie als Trainingsmethode für Einsteiger und Wiederbeginner. Das Buch richtet sich an Gesundheitssportler und an alle, die gerade mit dem Laufen angefangen haben oder anfangen möchten.

Aus dem Vorwort:

Ziel ist Gesundheit und Wohlbefinden durch ein regelmäßiges, ausdauerndes Lauftraining zu entwickeln. Durch Lauftherapie und ein gezieltes Lauftraining mit Gehpausen wird die Grundlage gelegt, für ein mögliches (späteres) sportlicheres Training.

Zielgruppe der Lauftherapie ist die Gruppe der Sparteinsteiger, Wiederbeginner und Gesundheitssportler. Laufgruppenleiter und Rehabilitationseinrichtungen können dieses Büchlein ebenfalls nutzen.

Leistungssportliche Aspekte werden nur am Rande erwähnt. Lauftherapie ist ideal geeignet mit einem gesundheitsorientiertem Training zu beginnen und es aufrecht zu erhalten.

Inhaltsverzeichnis — Linder´s Trainingstipps LAUF THERAPIE

- >> Prolog
- >> Ausdauertraining
- >> Definition Lauftherapie
- >> Physio-/Psycho-/Sport-/ Körpertherapie
- >> Einsatzmöglichkeiten der Lauftherapie
- >> Indikation und Kontraindikation zur Lauftherapie
- >> Lauftherapie und Bio-Energetik
- >> Lauftherapie und Atmung
- >> Das langsame Lauftempo oder: Der Gesund-Lauf
- >> Körpererleben, Körperbewusstsein und Lauftherapie
- >> Aktion und Motivation
- >> Stressbelastungen — oder: Dem Stress davonlaufen
- >> Kommunikation im Rahmen der Lauftherapie
- >> Das sensomotorische System, sensomotorisches Training und Lauftherapie
- >> Das sensomotorische System und die sensomotorische Amnesie
- >> Lauftherapie als somatisches Bewegungstraining
- >> Die Gruppe
- >> Das Laufprogramm
- >> Das standardisierte Laufprogramm des DLZ
- >> Regelmäßigkeit
- >> Trainieren Sie mit Pausen
- >> Aerobes Ausdauertraining baut das Fundament
- >> Lauftraining für Einsteiger und Wiederbeginner
- >> Trainieren Sie Ihren Fettstoffwechsel
- >> Belastungssteuerung durch Herzfrequenzmessung
- >> Herzfrequenzmessung bei Laufeinsteigern
- >> Bestimmung und Kontrolle der Belastungsintensität
- >> Ausdauertraining und Gewichtsmanagement

Inhaltsverzeichnis — Linder´s Trainingstipps LAUF THERAPIE

- >> Entwicklung von Körpergefühl
- >> Lauftechnik
- >> Nutzen der Lauftherapie
- >> Epilog und Ende
- >> Literaturverzeichnis
- >> Empfehlungen
- >> Kontaktdaten

Aktuelle Buchprojekte in 2009

KETTLEBELL - erscheint voraussichtlich Mitte September 2009

LAUFEN — von 30 auf 60 Minuten - erscheint voraussichtlich Oktober 2009

jeweils bei Books on Demand

Ernährung - Sinn und Unsinn (Arbeitstitel — voraussichtlich Frühjahr 2010)