



1)

1) Schwitzen für Erfolg: In Laufschuhen Karriere machen

„Laufen ist der Sport der Erfolgreichen“, denn „laufen macht erfolgreich“. Davon wird jeder überzeugt sein und sofort starten, der dieses Buch gelesen hat. Herausragende (aktuelle oder ehemalige) Persönlichkeiten der Wirtschaft (z.B. von Thyssen, RWE, Allianz, Opel, Ford, Lufthansa, Henkel, Commerzbank, Continental, Tengelmann, aber auch Odlo und Intersport) erzählen ihre Beweggründe, in Laufschuhe zu steigen. Die Überschriften einzelner Kapitel (Laufen & Markenbildung, Laufen & Selbstführung, Laufen & Teamführung, Laufen & Karriere) sind der rote Faden zum persönlichen und beruflichen Erfolg. Natürlich endet er mit „einem der besten Lauftrainings der Welt“ (Laufcampus-Methode). Ein Ratgeber, der in jede Laufabteilung gehört. Autoren: Andreas Butz, Dr. Axel vom Schemm.

www.laufcampus.com, Euskirchen 2015, 228 Seiten

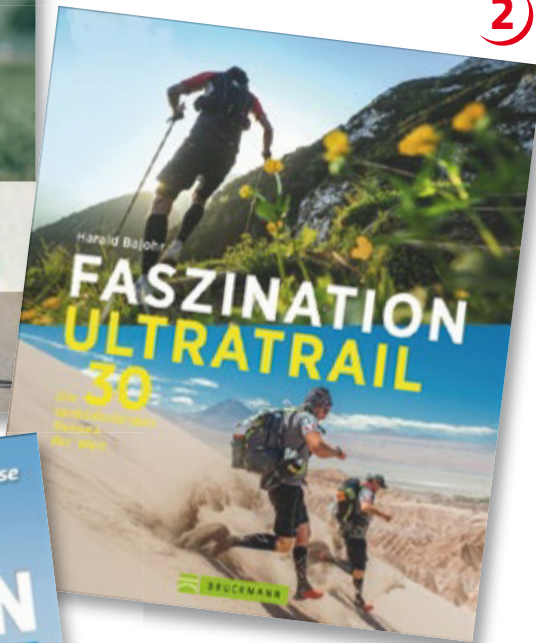


3)

2) Faszination Ultratrail

Neben dem allgemeinen Lauf-Boom wächst auch der Trend zu Extrem-läufen: Ultramarathons mit Distanzen von 70 bis teilweise sogar 700 Kilometern sind mehr denn je gefragt. Startplätze für diese spektakulären Rennen durch Wüsten, über extreme Berge oder rund um Inseln werden oft nur per Losverfahren an qualifizierte Läufer vergeben. Die Fotos dieses Bildbands zeigen atemberaubende Landschaften und Läufer, die über ihre persönlichen Grenzen hinausgehen. Die Erlebnisberichte von Teilnehmern des Ecotrail de Paris, des Ultratrail de Mont Blanc oder des Yukon Arctic Ultra sind wie ein Krimi zu lesen. Darüber hinaus beantwortet Autor und Langstreckenläufer Harald Bajohr die interessantesten Fragen zum Thema Ultratrail: Wie fühlt es sich an, bei solchen Extrem-läufen dabei zu sein? Und wie muss man sich darauf vorbereiten?

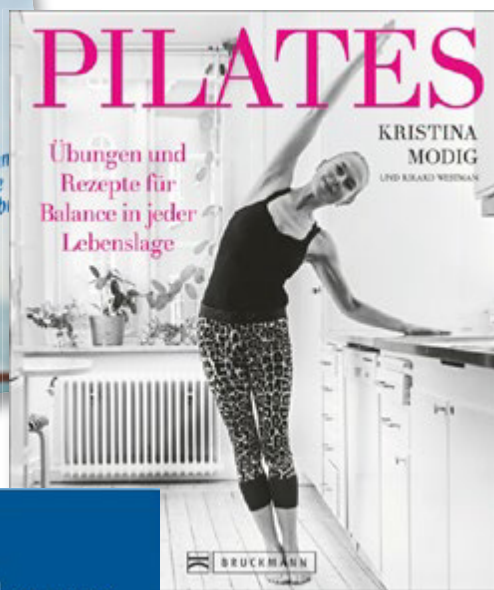
Bruckmann, München 2015, 168 Seiten



3) Das neue Halbmarathontraining

Laufen wird immer mehr zum Volkssport – und der Halbmarathon ist als kleiner Bruder des Marathons mit der richtigen Vorbereitung auch für Hobby-läufer ein realistisches Ziel. Die TV-Moderatorin und Personal-Trainerin Sonja von Opel verrät alles Wissenswerte rund um das Thema Halbmarathon: Das geeignete Lauftraining, zusätzliches Krafttraining, die richtige Ernährung, die passende Ausrüstung und die schönsten Halbmarathon-Ziele weltweit. Sowohl Anfänger als auch geübte Läufer können sich anhand der Informationen einen individuellen Trainingsplan zusammenstellen. Passend zu jedem Kapitel verraten bekannte Laufexperten, unter anderem Urs Weber und Martin Grüning vom Magazin „Runners World“, ihre persönlichen Tipps fürs erfolgreiche Training.

Bruckmann, München 2014, 192 Seiten



4) Pilates

Die vor über hundert Jahren von Joseph Pilates entwickelte gleichnamige Trainingsmethode möchte nicht nur die Muskeln schonend trainieren, sondern auch die innere wie äußere Balance des Körpers stärken. Kristina Modig stellt hier ein sanftes Übungsprogramm für das Pilates-Training zu Hause vor. Dabei sollen in 16 Basiseinheiten die Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt, sowie das allgemeine Wohlbefinden des Körpers verbessert werden. Die Trainingsprogramme sind auch für Anfänger geeignet. Weil die richtige Ernährung einen Effekt auf den Trainingserfolg hat, vermittelt die Autorin wichtige Ernährungstipps und einige leckere Fitness-Rezepte – und verrät gleich dazu noch ein paar Übungen, die man während der Zubereitung in der Küche durchführen kann. Die inspirierenden Fotos von Rikard Westman runden das Trainingsbuch harmonisch ab.

Bruckmann, München 2015, 128 Seiten



4)

5) Optimale Sporternährung

Bereits in vierter Auflage erscheint der Ratgeber „Optimale Sporternährung“, der alle wichtigen und aktuellen Erkenntnisse wissenschaftlicher Ernährungsstudien praxisbezogen zusammenfasst. Autor Wolfgang Friedrich führt in die Grundlagen der Sporternährung ein und erläutert praxisnah den momentanen Wissensstand in der Fachwelt anhand der verschiedenen Sportarten. Die vierte Auflage bietet nun auch spezielle Kapitel zu vegetarischer, veganer und glutenfreier Sporternährung. Das Buch enthält zahlreiche Tabellen und Hinweise zu entsprechende Nahrungsmitteln, Kochtipps, Rezeptvorschläge sowie jeweils angepasste Ernährungspläne für elf verschiedene Sportarten.

Spitta, Balingen 2015, 312 Seiten

5)