# Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen

*Riva*

Download Online Lesen

**Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen** Riva

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. Format: 208 Seiten, 19 x 24 cm, Broschur

**Download** Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nu ...pdf

**Read Online** Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in ...pdf

# Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen

*Riva*

**Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen** Riva

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. Format: 208 Seiten, 19 x 24 cm, Broschur

**Downloaden und kostenlos lesen Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen Riva**

---

208 Seiten
Kurzbeschreibung
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. Über den Autor und weitere Mitwirkende
60 Millionen Menschen weltweit nutzen die App von Runtastic für Läufer. Mit einem breiten Angebot an Apps und Ausrüstung rund um das Thema Fitness, Laufen und Fahrradfahren gehört Runtastic zu den wichtigsten Online-Anbietern im Sportsektor.
Download and Read Online Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen Riva #5ODI4WPJA21

Lesen Sie Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen von Riva für online ebookDas Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen von Riva Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen von Riva Bücher online zu lesen.Online Das Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen von Riva ebook PDF herunterladenDas Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen von Riva DocDas Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen von Riva MobipocketDas Runtastic-Laufbuch: Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen von Riva EPub