

# Herzlich willkommen zu Ihrem Lauftraining!

Sie möchten gesundes Ausdauerlaufen zum festen Bestandteil Ihres Lebens machen? Perfekt! Dann heißen wir Sie herzlich willkommen zu Ihrem persönlichen Lauftraining!

Dieses E-Book ist speziell für alle „Noch-nicht-Läufer“ entwickelt worden. Es handelt sich dabei um ein ganzheitliches Konzept, das Ihnen nicht nur einen Trainingsplan für Ihre ersten 15 Wochen als Läufer zur Hand gibt. Es berücksichtigt darüber hinaus alle weiteren Aspekte des Trainings: von der richtigen Ausstattung, der idealen Lauftechnik über gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, begleitende Ernährung und richtiges Trinken für Läufer bis zur passenden Laufstrecke sowie zu praktischen Motivationstipps und Anregungen für die dauerhafte Fortführung des Trainings.

Wir möchten Ihnen lange Freude am gesunden Ausdauerlaufen vermitteln, die nicht durch einen schlecht sitzenden Schuh, das Wetter oder Flüssigkeitsmangel getrübt werden soll. Deswegen führen wir Sie schrittweise an Ihr Lauftraining heran und erklären genau, wie Sie sich selbst den Einstieg erleichtern und so am meisten vom Training profitieren.

Das Trainingskonzept wurde von Prof. Dr. Bernd Gröben und Milan Dransmann aus der Abteilung Sportwissenschaft der Universität Bielefeld entwickelt. Grundlage dafür bilden nicht nur aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern auch die langjährige praktische Erfahrung der beiden Sportwissenschaftler als Läufer und Lauftrainer. Die begleitenden Informationen zum richtigen Trinkverhalten und zur passenden Ernährung für Läufer hat Ernährungswissenschaftlerin Anja Krumbe zusammengestellt.

In diesem Konzept gibt es keinen Leistungsdruck. Sie können und sollen das Training Ihren individuellen Bedürfnissen, Zielen und Vorlieben anpassen. Dieser Trainingsleitfaden hat nicht zum Ziel, Sie auf einen Marathon vorzubereiten oder Sie ein paar Kilo leichter zu machen. Unser Ziel ist es, Ihnen den Spaß am Laufen zu vermitteln und das Laufen für Sie dauerhaft erlebbar zu machen.

Das Trainingskonzept ist außerdem perfekt für alle, die es natürlich mögen, die behutsam und achtsam mit sich und ihrem Körper umgehen möchten: Laufen ist die natürlichste Art der Bewegung. Ebenso haben wir bei unseren Trink- und Ernährungstipps großen Wert auf Natürlichkeit gelegt.

Außerdem ist es uns wichtig, Sie bei Ihrem Training und auch danach zu begleiten und zu unterstützen: Haben Sie Fragen zur Umsetzung des Trainings oder einzelner Übungen? Treten Probleme auf, zu denen Sie unsere Beratung benötigen, dann besuchen Sie unsere Internetseite [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com) und unsere Rubrik „[Mineralwasser macht Beine](#)“. Dort können Sie Kontakt zu uns aufnehmen und unsere Sport-, Ernährungs- und Trinkexperten werden Ihre Fragen persönlich beantworten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viel Freude beim Laufen!

Ihre Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

&

Prof. Dr. Bernd Gröben und Milan Dransmann, Universität Bielefeld