



# Herbert Steffny **Leseprobe**

Herbert Steffny

## **Das große Laufbuch**

Vom richtigen Einstieg bis  
zum Marathon

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,99 €



---

Seiten: 408

Erscheinungstermin: 21. Juni 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### Der Lauf-Bestseller!

Herbert Steffny hat seinen Bestseller vollkommen überarbeitet und erweitert und sein ganzes Wissen aus seiner langjährigen Wettkampf-, Trainings- und Seminarpraxis neu zusammengefasst. Er informiert über die richtige Ausrüstung, alle Laufdisziplinen und zeigt Anfängern wie Fortgeschrittenen mit praxiserprobten Trainingsplänen, wie sie ihre Ziele Schritt-für-Schritt erreichen können. Darüber hinaus gibt er wertvolle Tipps zur richtigen Ernährung und Motivation sowie einen Überblick über die besten Laufveranstaltungen. Ergänzt wird das Buch um neue Pläne für die 25-Kilometer-Distanz, Informationen zum Abnehmen durch das Laufen, eine Auswahl der schönsten Strecken und ein Lexikon der Fachbegriffe. (Aktuell erhältlich: 7. Auflage 2017)



© Nicolas Olonetzky

### Autor

## Herbert Steffny

---

**Herbert Steffny**, Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und dreifacher Frankfurt-Marathonsieger war Olympiateilnehmer und gewann die Bronzemedaille im Marathon bei den Europameisterschaften 1986. Er stellte zudem 2003 einen deutschen Rekord im 10-Kilometer-Lauf der über 50-Jährigen auf. Herbert Steffny trainiert und berät zahlreiche national und international erfolgreiche Spitzenathleten. Er ist ein gefragter Laufexperte der Medien und Krankenkassen. Der Bestsellerautor hat mehrere Bücher zu den Themen Laufen, Walking und Ernährung im

Südwest Verlag veröffentlicht.

[Leseprobe](#)

