



Heimo Lercher

Wim Luijpers

BODY RUNNING

Die neue Schule des Ganzkörperlaufens

Zahlr. Abb. 2. Auflage

Klappenbroschur, 176 Seiten, 165 x 240

ISBN: 9783701730650

€ 19,90 inkl. MwSt.

Erscheinungstermin: 30.04.2007

Besser laufen lernen – kinderleicht, Kräfte sparend, schmerzfrei und ... schneller! Ein leicht verständliches Übungsbuch für Hobbyläufer, die jahrzehntlang Freude am natürlichsten Sport der Welt haben wollen.

Immer mehr Erwachsene lernen wieder, was jedes Kind kann: laufen. Mehr als zehn Millionen Deutsche, Österreicher und Schweizer betreiben regelmäßig Laufsport. Nach dem Bestseller „Gentle Running“ präsentieren Wim Luijpers, Österreichs bekanntester Laufguru, und der Kommunikationsberater Heimo Lercher eine umfassende Laufschule: „Body Running“ – eine Methode, bei gleichem Kraftaufwand schneller zu laufen oder bei gleichem Tempo mit deutlich weniger Kraft auszukommen. In neun Lektionen zeigen Wim Luijpers und Heimo Lercher, dass wir das Laufen nicht allein den Beinen überlassen dürfen. In der Laufschule wird der Leser zum Trainer seines Körpers ausgebildet. Dabei müssen Kopf, Oberkörper, Schultern, Arme, Becken, Beine und Füße wie Mitglieder einer Mannschaft zusammenspielen. Der rei...

HEIMO LERCHER

geboren 1961, ist gelernter Journalist und Kommunikationsberater. Der Miteigentümer einer Werbeagentur ist begeisterter Marathonläufer und hat gemeinsam mit Wim Luijpers die Body-Running-Methode entwickelt. Zuletzt erschienen: "Body Running" (2007).

WIM LUIJPERS

geboren 1970 in Holland, aufgewachsen in Neuseeland. Seit 1993 lebt er in Österreich und Griechenland. Ganzheitliches Lauftraining bei Arthur Lydiard und Jack Ralston prägen seinen Bewegungsstil und seine Philosophie. Er trägt das Diplom der American Feldenkrais Guild und des Institute For Human Movemnet, beide in den USA. Basierend auf der Feldenkrais Lehre hat Wim seine eigene Methode entwickelt, mit der er Menschen lehrt, sich mühelos und effizient zu bewegen. Seine Bücher über Laufen sind Bestseller. Zuletzt bei Residenz erschienen: " Body Running" (2007).