



Heimo Lercher

Wim Luijpers

BODY RUNNING

Running with your Whole Body

Zahlr. Abb. 2. Auflage

Klappenbroschur, 176 Pages, 165 x 240

ISBN: 9783701730650

€ 19,90 incl. VAT

Release date: 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.

Learn to run better – it's easy, helps you to save power and avoid pain and makes you, well, faster! This practical guide is easy to understand and interesting to all amateurs who want to enjoy the world's most natural sport for decades. More and more adults are getting back to what every child can do: run! With BodyRunning you will run faster at the same effort, or use significantly less energy at your normal speed. In nine chapters, Wim Luijpers and Heimo Lercher explain why we should not leave running to our legs alone. BodyRunning is not designed to produce future top athletes, but it is easily understandable and perfect for all amateurs who are looking for more fun with their hobby.

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).