

## Laufen lieben lernen: So kann jeder die „Leidenschaft Laufen“ für sich entdecken

Neuerscheinung im Sportwelt Verlag: „Laufen lieben lernen: Wie du den richtigen Einstieg findest, um die Leidenschaft Laufen für dich zu entdecken“ von Iris Hadbawnik

Eines ist unbestritten: Laufen ist gesund und fördert das allgemeine Wohlbefinden in vielfältiger Weise. Menschen laufen um abzunehmen, Stress abzubauen, um fit zu sein oder – und das ist gerade in Corona-Zeiten wichtiger, denn je – das Immunsystem zu stärken. Doch trotz unzähliger Vorteile, die das Laufen mit sich bringt, gelingt vielen nie der richtige Einstieg. Ihnen fehlt die wahre Motivation, sie quälen sich über die Laufstrecke und haben auch nach Jahren nicht den rechten Spaß daran gefunden.

Jeder Mensch ist individuell – jeder läuft anders. In „Laufen lieben lernen“ geht es nicht einfach nur um Laufen, sondern darum, den eigenen Körper besser zu verstehen und den ganz persönlichen Laufstil für sich zu finden, der sich locker anfühlt, effektiv ist und dauerhaft vor Verletzungen schützt. Iris Hadbawnik schreibt aus eigener Erfahrung und erzählt, wie sie sich von der einstigen „Laufhasserin“ zur leidenschaftlichen Ultraläuferin gewandelt hat. Sie weiß, wie wichtig es ist, zunächst die ureigenste Motivation zu finden, um gegen alle Widerstände gewappnet zu sein und erläutert anhand vieler praktischer Tipps, welche Strategien erfolgreich sind, um dran zu bleiben, das Training vielfältig zu gestalten, um Langeweile vorzubeugen – und warum Läufer zu Beginn viel langsamer laufen sollten als sie denken. Weiterhin bietet das Buch zahlreiche Anregungen zur Weiterentwicklung, ohne sich dabei zu über- oder unterfordern. Mit „Laufen lieben lernen“ wird jeder zu seinem eigenen Lauf-Coach. Always keep on running!

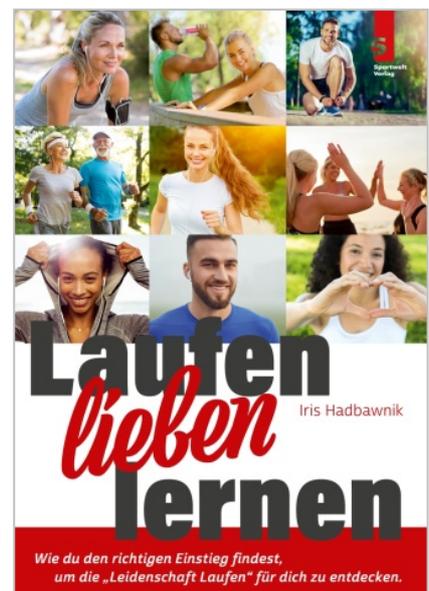
### Das Buch

Iris Hadbawnik: Laufen lieben lernen: Wie du den richtigen Einstieg findest, um die „Leidenschaft Laufen“ für dich zu entdecken. Frankfurt: Sportwelt Verlag, 200 S., 19,90 €. ISBN 978-3-941297-45-6. Erscheinungstermin: 16. November 2020

### Die Autorin

Iris Hadbawnik (Jg. 1973) lebt als Lauftrainerin, Autorin und Verlagsinhaberin in Frankfurt am Main. Sie läuft seit über 20 Jahren, nahm an mehr als 30 Marathon- und über 40 Ultraläufen teil, bewältigte zweimal den Ironman in Frankfurt und 2015 den Triple Ultratriathlon in Lensahn.

Sie hat zahlreiche Sportbücher verfasst oder als Co-Autorin mitgewirkt: „Bis ans Limit – und darüber hinaus“ (2011), „Mythos Mount Everest“ (2013), „Das Unvorstellbare wagen“ von Wolfgang Kulow (2016), „Schweiß, Schlamm und Endorphine“ von Raffael Zeller (2017), „Go hard or go home“ von Daniel Meier (2018) und „Abenteuer Unlimited“ von Helmut Linzbichler (2019). Weitere Infos unter: [www.hadbawnik.de](http://www.hadbawnik.de)



Sportwelt Verlag  
Iris Hadbawnik  
Luthmerstraße 14  
65934 Frankfurt  
Tel: +49 69 / 38995159  
[www.sportwelt-verlag.de](http://www.sportwelt-verlag.de)  
[iris.hadbawnik@sportwelt-verlag.de](mailto:iris.hadbawnik@sportwelt-verlag.de)