



## Presseinformation

---

Prof. Billy Sperlich, Thosten Dargatz

### **Laufen – Das Einsteigerbuch** Basics, Trainingspläne, richtige Ernährung

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, ca. 70 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 16,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-5865-9

Erscheinungstermin: August 2017



Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Der erste kompakte Ratgeber zum Thema Laufen mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen**

Das neue GU-Laufbuch wendet sich an Laufanfänger und ambitionierte Hobbyläufer und bringt leichtverständlich die neuesten Erkenntnisse aus der Sport- und Präventivmedizin, Trainingswissenschaft und Ernährungswissenschaft auf den Punkt. Trainings-, Muskelaufbau- und Ernährungspläne helfen, die wohl beste Freizeitbeschäftigung für den menschlichen Körper noch gesünder, noch effektiver, noch wertvoller zu gestalten. Leser finden in diesem Ratgeber alles, was sie wissen müssen, um ihr Training ganz individuell optimal zu gestalten.

**Prof. Billy Sperlich** hat an der Deutschen Sporthochschule in Köln studiert und dort auch promoviert. Seine Postdoktorandenzeit absolvierte er an der schwedischen Universität im Biathlon-Mekka Östersund. Seit 2013 ist er Professor an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg und leitet dort den Arbeitsbereich „Integrative und experimentelle Trainingswissenschaft“. In seiner Freizeit betreibt er nach wie vor aktiv Triathlon.

**Thorsten Dargatz** ist studierter Sportwissenschaftler (Deutsche Sporthochschule Köln) und im Besitz der A-Trainer-Scheins Leichtathletik, der höchsten Trainerausbildung im Deutschen Leichtathletikverband. In seiner Jugend war er mehrfacher westdeutscher Vizemeister und Westfalenmeister über 400 Meter Hürden. Seit mehr als 20 Jahren ist er als Medizin- und Wissenschaftsjournalist (u.a. Bild am Sonntag, Welt am Sonntag, Focus, Stern, Handelsblatt) tätig und hat darüber hinaus mehr als 20 Bücher zu den Themen Fitness, Gesundheit, Wellness und Ernährung geschrieben.