



Sperrvermerk bis 13. Juli 2015

MIT DEM RUNTASTIC-LAUFBUCH AUF ZU NEUEN LEISTUNGEN

Das Runtastic-Laufbuch – Lauf dich fit und schlank in 10 Wochen

Linz, Österreich. – 13. Juli 2015. – Das Runtastic-Laufbuch erscheint am 13. Juli 2015 und ist für Läufer aller Leistungsstufen der ideale Begleiter innerhalb von 10 Wochen schlank und fit zu werden. Gemeinsam mit Sascha Wingenfeld wurde ein Buch geschaffen, welches mit Erfolgsgeschichten aus der Runtastic Community das Laufen zum einfachsten Training der Welt macht.

„In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger für uns, die User sowohl online als auch offline abzuholen. Wir wollen sie genau dort treffen, wo sie uns brauchen und wollen ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite stehen. Sie sollen einen fitteren, aktiveren, gesünderen und glücklicheren Lebensstil leben, ganz nach dem Motto „Life is short, live long!“.“, sagt Florian Gschwandtner, CEO & Co-Gründer von Runtastic. „Wir sind überzeugt, dass das Runtastic-Laufbuch den Menschen Mut macht, mit ebenso einem Lebensstil zu starten. Wir sind uns sicher, dass das Runtastic-Laufbuch die ideale Ergänzung unseres Runtastic Ecosystem ist.“

Laufen ist das einfachste der Welt! So könnte man meinen. Es tun sich jedoch viele schwer damit, die ersten Schritte zu machen. Sobald man mit dem Laufen begonnen hat, entstehen die ersten Fragen zu den Themen der richtigen Ernährung, der Trainingssteuerung, der idealen Lauftechnik und der optimalen Dosis für den eigenen Körper.

Das Runtastic-Laufbuch ist die Erweiterung des Runtastic Ecosystems und stellt neben den Gesundheits- und Fitness-Apps und neben den Hardware-Produkten die passende Ergänzung für das tägliche Training dar. Egal ob Laufanfänger, ambitionierter Hobby-Läufer oder Routine-Läufer, das Runtastic-Laufbuch richtet sich an alle Leistungsstufen.

Nach dem Motto „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“ werden die Leser motiviert den ersten Schritt in ein aktiveres Leben zu machen. Schritt für Schritt wird der Leser auf das Thema Laufen vorbereitet. Es wird mit Mythen rund um das Laufen und Ernährung aufgeräumt, tolle Erfolgsgeschichten von Mitgliedern aus der Runtastic Community erzählt und Self-Checks vorgestellt. Zusätzlich bietet Lauf-Coach und Mit-Autor Sascha Wingenfeld passende Kräftigungs- und Dehnübungen an, um sich auch vor, während und nach dem Lauf wohl zu fühlen.

Der Fokus im Runtastic-Laufbuch liegt auf den Bereichen Motivation („Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?“ und „Wie behalte ich die Motivation aufrecht?“), Gesundheit (richtige Ernährung vor,

während und nach dem Laufen, Laufen in Ausnahmesituationen, Vorbeugen von Verletzungen), Abnehmen (Erste Hilfe gegen Heißhunger, Tipps für das richtige Essen bei Ausdauersport), Ausdauer und Leistung (Trainingsmethoden, Laufkoordination, Motorik).

Das Runtastic-Laufbuch ist online im Runtastic Online Shop erhältlich und kann darüber hinaus auch bei Amazon und ausgewählten Retail-Partnern zu einem UVP von € 19,99 bezogen werden.

Über Runtastic

Mit mehr als 130 Millionen Downloads und über 65 Millionen registrierten Usern auf Runtastic.com, ist Runtastic eines der führenden Unternehmen im Gesundheits- und Fitnessbereich, das ein umfassendes Ecosystem anbietet, um Fitness- und Gesundheitsdaten aufzuzeichnen und zu verwalten.

Runtastic bietet mehr als 15 einmalige Apps an, unter anderem die Runtastic Flagship App, Runtastic Me, Six Pack, Sleep Better sowie unterschiedliche Apps für Fitness und Krafttraining. Die Apps arbeiten Hand in Hand mit der unternehmenseigenen Hardware, wie dem Runtastic Orbit, der intelligenten Waage Libra oder dem Bluetooth Heart Rate Monitor. So sind detaillierte und qualitative Statistiken & Infos über den jeweiligen Fortschritt möglich, die User dabei unterstützen, sich ihres Lebensstils bewusster zu werden und ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Alle Daten werden mit Runtastic.com synchronisiert. Auf dieser Plattform können User ihr Online Trainingstagebuch ansehen, haben Zugang zu detaillierten Analysen ihrer Daten, profitieren von der motivierenden und unterstützenden Community und nutzen viele weitere zusätzliche Services. Die Runtastic Apps, Trainingspläne und [Story Runs](#) sind für iPhone, Android, Windows Phone und BlackBerry erhältlich, die dazu passende Hardware kann online auf [Runtastic.com/shop](#), bei [Amazon.com](#) oder bei ausgewählten Händlern erworben werden. Erhalte weitere Infos auf [Runtastic.com](#), oder folge uns auf [Twitter](#), [Facebook](#), [Google+](#), [Instagram](#), [YouTube](#) oder auf dem [Runtastic Blog](#).