

## **Markus Teni. Einfach loslaufen. Mit Bewegung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden**

Haben Sie sich schon länger vorgenommen, mal wieder laufen zu gehen, nur der innere Schweinehund lässt es nicht zu? Treibt Ihnen allein der Gedanke an regelmäßige Bewegung den Angstschweiß auf die Stirn? Oder haben Sie Spaß am Laufen und wollen abseits des durchgestylten Hochleistungssports neue Inputs gewinnen?

Der leidenschaftliche Läufer Markus Teni berichtet von seinen über Jahrzehnte gesammelten Erfahrungen und der Bedeutung von Bewegung generell. Dabei gibt er hilfreiche Tipps zur Ausrüstung, dem Training, der Ernährung und zeigt auf, wie leicht sich das Laufen in unseren oft schon zur Gänze ausgefüllten Alltag integrieren lässt, und dass es letztlich egal ist, ob Sie mit brandneuen, teuren Laufschuhen, schweren Bergschuhen oder barfuß laufen. Hauptsache, Sie fühlen sich gut damit. Darüber hinaus erklärt er, wie es gelingen kann, sich abseits des Wettkampfgedankens und ohne ständig auf der Jagd nach Bestzeiten zu sein genügend zu motivieren, und wie sich das Laufen positiv auf Körper und Geist auswirkt. Mit diesem Buch schaffen Sie es: Werden Sie Ihr eigener Coach!

### **Markus Teni**

1972 geboren, lebt und arbeitet als selbstständiger Bautechniker in der Steiermark. Er ist verheiratet, Vater von fünf Kindern und leidenschaftlicher Läufer.

### **Kontakt**

Mag. Ingrid Führer  
Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
[presse@braumueller.at](mailto:presse@braumueller.at)  
+43 (0)676 8142 98 97  
+43 (0)1 319 11 59-14

Braumüller GmbH  
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung  
Bernhard Borovansky  
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5  
Tel. (+43 1) 319 11 59  
Fax (+43 1) 310 28 05  
E-Mail: [office@braumueller.at](mailto:office@braumueller.at)  
[www.braumueller.at](http://www.braumueller.at)

## **Markus Teni. Einfach loslaufen. Mit Bewegung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden**

Broschur

288 Seiten | (D) € 18

Braumüller | ISBN 978-3-99100-348-9

Erscheint am 1. Februar 2022