

Athletik Training

Top 10 - Exercises inkl. Laufplan

Lege den **Grundstein** für neue
Bestzeiten durch effizientes
Athletiktraining



Liebe Athletin / lieber Athlet,

wir freuen uns, dass Du die Entscheidung getroffen hast, Deine Athletik zu optimieren und damit auch Deine Performance in Deiner Sportart auf ein neues Level zu heben.

Mit diesem E-Book lernst Du die essentiellen Grundlagen vom Athletik-Training und somit auch Björn's und Timo's Top 5 Basics kennen. Dazu erhältst Du zwei unterschiedliche 8-Wochen Laufpläne für eine Wettkampfdistanz von 10 km.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Dein STRONGMOVE-Team.

VORWORT

INHALT

1

Björn's Top 5 (Grund)-Übungen

2

Timo's Top 5 (Grund)-Übungen

3

10 km Laufplan < 50 Minuten

4

10 km Laufplan < 40 Minuten



KAPITEL 7

Björn's Top 5 Basics im Athletik- & Krafttraining



www.strongmove.de

© Copyright: STRONGMOVE® GmbH | Health eBook. All rights reserved.

1 Björn's Top 5 Basics im Athletik- & Krafttraining

Björn Schinke ist seit 15 Jahren Diplom-Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Coach sowie Founder des STRONGMOVE Clubs in Köln.

Björn hat in Workshops und Seminaren sowie im 1:1-Coaching bereits über 900 Athletinnen und Athleten das Gewichtheben beigebracht und war von 2018 bis zu den Olympischen Spielen 2021 in Tokyo Athletik Trainer des Deutschlandachters, wo sich das Team mit dem Gewinn der Silbermedaille den Titel des Vize-Olympiasiegers sichern konnte. Außerdem ist Björn aktueller Athletik-Trainer von HYROX Spitzenathlet Tobias Lautwein (Welt- & Europameister) und Linda Meier (Vize-Weltmeisterin 2022).

In diesem Kapitel möchte Björn seine Expertise und langjährige Erfahrung als Athletik-Trainer mit Dir teilen und Dir seine fünf stärksten Basics im Athletik- & Krafttraining vorstellen.

“

"Nur eine korrekt ausgeführte Bewegung kann eine gesunde und starke Bewegung werden."

Björn Schinke



Übung Nr. 1 - Power Cleans

Der Power Clean, oder auf deutsch „Umsetzen in den Stand“, ist eine der primären Übungen des Gewichthebens. Beim Power Clean wird die Langhantel in einer schnellen Bewegung vom Boden bis auf die Schultern geführt. Im Gegensatz zum klassischen Clean werden beim Power Clean die Knie nur leicht gebeugt, um so den Beschleunigungsaspekt der Übung zu betonen.



Grundsätzlich gibt es keine Gewichtheberübung, bei der das Gewicht langsam bewegt werden kann. Die grundlegende Fähigkeit des Gewichthebens ist somit die Explosivkraft. Die Übungsgruppe der Gewichtheberübungen eignet sich so ausgezeichnet zur Steigerung der Explosivkraft. Daneben hat Gewichtheben aber auch zahlreiche weitere präventive Vorzüge für Deine Gesundheit und Schmerzfreiheit.

Eine explosive Ausführung und eine möglichst vertikale Zuglinie der Langhantel sind die wichtigsten Aspekte für die Ausführung des Power Cleans für den Athleten.

Gut zu wissen: Der Power Clean wirkt sich nahezu auf alle Sportarten positiv aus, in denen eine hohe und gute Explosivkraft gefordert ist. Er wirkt sich aber auch positiv auf das Laufen - im Sinne einer besseren Bewegungsökonomie aus. Vor allem auch im HYROX (Station 2 und 3 - Schlitten drücken & ziehen) kannst Du von der Übung profitieren.



The image is a YouTube video thumbnail. At the top left is the StrongMove logo (a red 'S' in a circle). To its right is the text 'Standumsetzen + Standstoßen - Power Clean+Push Jerk | Gewichth...'. In the top right corner is a 'Teilen' (Share) icon. The main title 'LERNE DEN POWER CLEAN + PUSH JERK' is written in large, bold, white letters on a red background. Below the title is a red play button icon. Underneath the play button is the text 'VOLUME 13'. At the bottom left of the red area is a red button with a white play icon and the text 'WATCH NOW'. At the very bottom left, it says 'Ansehen auf YouTube' with the YouTube logo. The background of the thumbnail shows a man in a gym setting, performing a power clean with a barbell.

Du willst sehen, wie genau der Power Clean funktioniert und Dir die optimale Ausführung aneignen? Dann wird Dir unser YouTube Video zur Übung definitiv weiterhelfen.

[Zum Video](#)

Übung Nr. 2 - Garhammer Raises



Allgemein

Der Garhammer Raise ist eine Rumpf-Übung. Das Besondere ist, durch die spezielle Beinhaltung wird die tiefliegende Hüftbeuge-Muskulatur bei korrekter Ausführung, sehr intensiv und funktionell mit angesprochen - was sich z.B. positiv auf spezielle Übungen wie Burpees auswirkt aber auch auf das normale Gehen und Laufen.

Ausführung & Fehler

Die Übung kann frei hängend oder in den AB-Straps durchgeführt werden, was sie deutlich komfortabler und damit effizienter macht. Du hängst bei voller Körperspannung mit den Oberarmen in den AB-Straps, die Hände greifen zusätzlich zu und die Schulterblätter befinden sich in Retraktion und nach unten arretiert - dadurch hängst Du so hoch wie möglich, die Schultern möglichst weit weg von den Ohren. Nun werden die Beine mit nach außen angewinkelten Knien bis neben die Ellbogen angehoben, wobei sich die Fußspitzen ständig noch berühren - die Fersen sollen dabei möglichst auseinander gehalten werden. Das Absenken der Beine erfolgt langsam kontrolliert in die spannungsgeladene Ausgangssituation.



Übung Nr. 3 - Side Plank mit Bein-Abduktion

Der Side Plank mit Bein-Abduktion ist eine äußerst funktionelle Übung, die viel Core-Stabilität trainiert und sich positiv auf andere funktionelle Bewegungsmuster wie z.B. die Kniebeuge oder das Laufen auswirkt. Außerdem ist es eine sehr präventive Übung gegen "klassische Alltags-Rückenschmerzen".

Für Dein Training: Side Planks mit Bein-Abduktion können hervorragend gegen Ende des Trainings eingebaut werden, zum Beispiel: 3 Sätze mit 10 Side Planks mit Bein-Abduktion / Seite. Außerdem eignet sich diese Übung auch super für ein Warm-Up für das Gewichthebettraining.



Übung Nr. 4 - Overhead-Squats

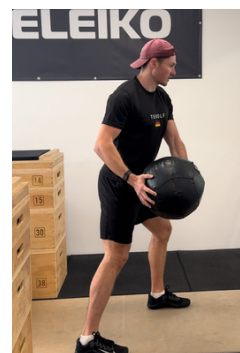
Der Overhead-Squat ist deshalb eine der wichtigsten Übungen, da er sowohl Beweglichkeit als auch Kraft trainiert. Außerdem ist diese Übung ein Indikator dafür, wenn wir sie nicht technisch korrekt ausführen können, dass mögliche Sprunggelenks-, Hüft-, BWS- oder Schulterdefizite vorhanden sein können. Im Umkehrschluss verbessert der Overhead-Squat, technisch korrekt ausgeführt, aber nahezu die gesamte Beweglichkeit unseres Körpers.



Gut zu wissen: Für den Anfang ist es empfehlenswert den Overhead-Squat mit einer Erhöhung der Sprunggelenke durchzuführen, so dass wir technisch korrekter arbeiten können und nicht zu sehr aus der Schulter/ aus der BWS kompensieren, falls wir ein größeres Defizit im Sprunggelenk haben.

Übung Nr. 5 - Lateral Med. Ball Throw

Der Lateral Med. Ball Throw ist eine ausgezeichnete Übung, da sie Rotation, Explosivkraft, Gleichgewicht und Kraftkopplung trainiert. Diese Übung kann vor allem am Ende des Trainings eingebaut werden, aber auch zur Aktivierung in bestimmten Sportarten dienen.





KAPITEL

Timo's Top 5 Basics im Athletik- & Krafttraining



www.strongmove.de

© Copyright: STRONGMOVE® GmbH | Health eBook. All rights reserved.

2 Timo's Top 5 Basics im Athletik- & Krafttraining

Timo Tekolf ist Coach, Dozent und Athlet. Bei der Betreuung seiner Klienten vereint er die Expertise in funktionellem und mentalem Training mit einem gesundheitlichen Ansatz, der den Menschen als ganzes System betrachtet. Der Fokus liegt hier auf der Anwendung von funktioneller Medizin sowie einer ganzheitlichen und innovativen Trainingsmethodik.

Timos Vision lautet: „Die Menschen wieder befähigen, die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und sie dabei zu unterstützen - gesund - vital und schmerzfrei bis ins höchste Lebensalter zu sein.“

Timo ist zudem Autor des E-Books "Wie uns das moderne Leben krank macht".

“

Die besten der Besten sind die besten der Basics.

Timo Tekolf



Übung Nr. 1 - Rumänisches Kreuzheben

Rumänisches Kreuzheben mit der Langhantel steht sinnbildlich für die Muskelgruppe, die primär rekrutiert werden sollte - nämlich der Beinbizeps.

Natürlich werden hierbei auch der Rumpf und z.B. der Gluteus Maximus trainiert, allerdings liegt der primäre Fokus bei korrekter Ausführung der Übung auf dem Beinbizeps.

Der Romanian Deadlift ist eine Übung, die Dir auch in Alltagsbewegungen viel Nutzen bringt. Denn die gleiche Muskulatur benutzt Du z.B. auch beim Aufheben von Gegenständen, beim Laufen, Sprinten oder etwa beim Springen.

Gut zu wissen: Besonders wertvoll für viele Sportler wird diese Variante übrigens durch den besonderen Fokus auf die Oberschenkelrückseite. Denn in vielen Fällen herrscht zwischen der Oberschenkelrückseite und -Vorderseite eine Dysbalance. Die Folge: Eine hohe Verletzungsanfälligkeit und Verletzungsquote (vor allem im Hochleistungssport). Auch deshalb lohnt sich ein gezielter Muskelaufbau der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Neben den RDLs mit der Langhantel empfehle ich noch drei weitere Übungen aus der Rubrik:

Staggered Stance
RDLs mit KH



Staggered Stance
RDLs mit Ball



Single Leg Deadlift
mit KH oder KB



Übung Nr. 2 - Plyometrics

Die Sprungkraft zu trainieren ist nicht nur für jeden Athleten, der seine Performance im Training und im Wettkampf optimieren möchte, absolut sinnvoll, sondern auch für jede Person, die ganzheitlich und gesundheitsorientiert Krafttraining macht.

Sprungkraft bedeutet dabei, den eigenen Körper vertikal beschleunigen zu können. Je größer die Kraft ist, die bei der vertikalen Beschleunigung entsteht, desto höher ist Deine Sprungkraft. Der Begriff "Beschleunigung" ist hierbei ausschlaggebend. Denn es geht darum, einen bestimmten Widerstand (bei der Sprungkraft in erster Linie Dein Körpergewicht) mit soviel Kraft wie möglich zu beschleunigen. Die erforderliche Kraftqualität dafür ist an erster Stelle die Explosivkraft und danach die Maximalkraft.

Eine gute Sprungkraft wirkt sich nicht nur optimal auf sämtliche Sportarten aus, sondern auch auf alltagsähnliche Bewegungsmuster, wie das Gehen und Laufen.

Für Dein Training: Sprünge sollten anfangs sehr leicht und progressiv ins Training eingebaut werden, so dass sich der Körper an die Belastungsverträglichkeit gewöhnt. Sowohl beidbeinige als auch einbeinige Sprünge eignen sich hervorragend, um die Sprungkraft zu trainieren. Dazu eignen sich Sprünge optimal als Warm-up oder als Integrations & Aktivierungs-Übungen für das nachfolgende Training. Übungsvariationen für Plyometrics sind z.B.

1. Seilspringen (einfache Form von Plyos)
2. Beidbeinige Sprünge nach vorne oder auf eine Box
3. Einbeinige Sprünge nach vorne oder auf eine Box
4. Einbeinige laterale sowie diagonale Sprünge

Übung Nr. 3 - Reziprokes Ziehen & Drücken

Reziproke Bewegungsmuster sind wechselseitige Bewegungen, also auch jene Bewegungen, die wir tagtäglich im Alltag beim Gehen ausführen. Der linke Arm schwingt z.B. nach vorne, während der rechte Arm nach hinten geht.

Indem wir genau solch ein Muster in unser Training integrieren, verbessern und ökonomisieren wir nicht nur das Gehen, sondern optimieren zusätzlich die Mobilität und Beweglichkeit unserer Brustwirbelsäule.

Gut zu wissen: Eine mobile und flexible Brustwirbelsäule wirkt sich wiederum positiv auf unsere Atmung aus und somit auf unsere Performance im Alltag und Sport. Außerdem wirkt sich das hochgradig positiv auf das Laufen aus.

Im Folgenden sind drei meiner Favorites aufgelistet:



Reziprokes seated strict press mit 2 Kurzhanteln

Asymmetrischer Dual bent over row mit 2 Kettlebells



Reziprokes Schrägbankdrücken mit 2 Kurzhanteln

Übung Nr. 4 - Sprinten

Wenn es um unsere Muskulatur geht, die für die Sprintleistung wichtig ist, dann ist vor allem die Kraft der hinteren Kette entscheidend. Doch Sprinten lebt nicht alleine nur von der Beinkraft, sondern auch von weiteren wichtigen Faktoren wie der Kraft des Latissimus und der ellbogenbeugenden Muskulatur.

Dazu ist Sprinten eine hochmotorische und hochkoordinative Bewegung, die ein harmonisches und effizientes Zusammenspiel vieler Muskeln voraussetzt.

Außerdem trainiert Sprinten direkt unseren Rumpf mit, da dieser in einer Sprintbewegung hohen Kräften ausgesetzt ist. Und genau deshalb würde ich auch Sprinten in nahezu jeden Trainingsplan integrieren, vorausgesetzt wir haben einen verletzungsfreien, aktiven Bewegungsapparat.

Für Dein Training: Da Sprinten grundsätzlich eine hochkomplexe Bewegung darstellt, sollten einige Faktoren vorher berücksichtigt werden.

1. Ein gutes und spezifisches Warm-up - mindestens 20 Minuten inkl. Lauf ABC und Steigerungsläufe von 50-80 m
2. Eine optimale Sprintlänge im Durchschnitt ist zwischen 50-200 m lang und sollte nur auf ebenen Untergrund durchgeführt werden
3. Sprinttraining sollte nicht ausgeführt werden, wenn wir verletzt sind, aktuelle Schmerzen haben oder dazu neigen, schnell umzuknicken (dann vorher erst spezifisch an Schwachstellen arbeiten). Außerdem ist für das Sprinttraining eine gewisse körperliche und neuronale Grundlage wichtig.

So könnte ein Sprinttraining aussehen:

Variante 1:

Spezifische Mobility Übungen aufbauend auf individuelle Defizite. Anschließend 3 km einlaufen + 5-10 Minuten Lauf ABC sowie 5x 50 m Steigerungsläufe

Danach 8x 100 m Sprinten mit 2-3 Minuten Pause in between. Effort 93-97%

Variante 2:

Spezifische Mobility Übungen aufbauend auf individuelle Defizite. Anschließend persönlicher Long Run zwischen 8-13 km.

Im Anschluss noch 5-8x 50-70 m Strides mit einem Output von 93-97%. Rest as needed zwischen den Sets.

Gut zu wissen: Sollten wir beispielsweise noch nicht in der Lage sein, technisch korrekt zu sprinten, kann Sprinttraining auch in anderer Form ausgeführt werden, wie z.B. durch das Indoor-Rowing.

Übung Nr. 5 - Asymmetric front rack walking lunges mit zwei Kettlebells

Asymmetric front rack walking lunges mit zwei Kettlebells gehören im Moment mit zu meinen absoluten Lieblings-(Hass) Übungen. Asymmetric hat den Vorteil, dass der Rumpf ziemlich stark integriert ist. Durch die front rack Position der beiden Kettlebells ist zudem die Oberkörper-Vorderseite ziemlich stark on fire, während das Schulterblatt hinten u.a. mit für die aufrechte Körperhaltung verantwortlich ist.

Zudem sind Lunges ohnehin eine sehr geniale Übung, die ein essentielles fundamentales Bewegungsmuster darstellt. Außerdem trainieren sie Gleichgewicht, Koordination und Propriozeption.

Ein Beispiel für Dein Training könnte so aussehen:

Set 1: 20m Lunges mit 12kg rechts und 16kg links

Set 2: 20m Lunges mit 20kg rechts und 8kg links

Set 3: 20m Lunges mit 16kg rechts und 12kg links

Set 4: 20m Lunges mit 8kg rechts und 20kg links

Das Gewicht sollte natürlich auf den aktuellen IST-Zustand angepasst werden - allerdings so gewählt werden, dass die letzten 2-3m schon sehr anstrengend sind.





3 KAPITEL

10 km 8-Wochen Laufplan für
unter 50 Minuten



www.strongmove.de

© Copyright STRONGMOVE® GmbH | Health eBook. All rights reserved.

STRONG 8 Wochen Trainingsplan

Ziel: 10km unter 50 Minuten | 4:59min/km Pace

Einheiten: 4 pro Woche

Umfang: 21-47km / Woche



Tag	Art	Zone	Pace	Umfang
Woche 1 - Belastungswoche - 36km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	6:00min/km	9km
Tag 2	Temposession + 400m Trabpause in between	Zone 4	4:50min/km	8x500m
Tag 3	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:40min/km	8km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	6:10min/km	12km
Woche 2 - Belastungswoche mit 39km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	6:00min/km	9km
Tag 2	Temposession + 400m Trabpause in between	Zone 4	4:50min/km	10x500m
Tag 3	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:50min/km	8km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	6:10min/km	13km
Woche 3 - Belastungswoche mit 41km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:50min/km	10km
Tag 2	Temposession + 400m Trabpause in between	Zone 4	4:45min/km	10x500m
Tag 3	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:40min/km	8km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	6:10min/km	14km
Woche 4 - Regenerationswoche mit 27km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:50min/km	9km
Tag 2	Gesteigerter Dauerlauf	Zone 3	3km @6min/km 3km @5:30min/km 2km @5:00min/km	8km
Tag 3	REKOM Lauf	Zone 1	5:45min/km	10km

Tag	Art	Zone	Pace	Umfang
Woche 5 - Belastungswoche - 39km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:50min/km	10km
Tag 2	Temposession + 500m Trabpause in between	Zone 4	4:59min/km	4x1000m
Tag 3	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:35min/km	8km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	6:00min/km	15km
Woche 6 - Belastungswoche mit 42.5km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:50min/km	10km
Tag 2	Temposession + 500m Trabpause in between	Zone 4	4:52min/km	5x1000m
Tag 3	Gesteigerter Dauerlauf	Zone 3	4km @6min/km 3km @5:30min/km 3km @5:00min/km	10km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	6:00min/km	15km
Woche 7 - Belastungswoche mit 47km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:45min/km	10km
Tag 2	Temposession + 400m Trabpause in between	Zone 4	4:40min/km	12x500m
Tag 3	Gesteigerter Dauerlauf	Zone 3	4km @5:55min/km 4km @5:25min/km 3km @4:55min/km	11km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	6:00min/km	15km
Woche 8 - Wettkampfwuche mit 21km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:30min/km	6km
Tag 2	Einlaufen + Steigerungsläufe	Zone 3	5:45min/km & Steigerungsläufe: 4:30min/km	3km + 6x200m
Tag 3	10km Wettkampflauf	Zone 4/5	4:59min/km	10km



KAPITEL

4

**10 km 8-Wochen Laufplan für
unter 40 Minuten**



www.strongmove.de

© Copyright: STRONGMOVE® GmbH | Health eBook. All rights reserved.

STRONG 8 Wochen Trainingsplan

Ziel: 10km unter 40 Minuten | 3:59min/km Pace

Einheiten: 4 pro Woche

Umfang: 28-56km / Woche



Tag	Art	Zone	Pace	Umfang
Woche 1 - Belastungswoche - 48km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	4:55min/km	10km
Tag 2	Temposession + 400m Trabpause in between	Zone 4	3:50min/km	12x500m
Tag 3	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:00min/km	12km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	5:10min/km	15km
Woche 2 - Belastungswoche mit 53km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	4:55min/km	12km
Tag 2	Temposession + 400m Trabpause in between	Zone 4	3:45min/km	14x500m
Tag 3	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:00min/km	12km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	5:10min/km	16km
Woche 3 - Belastungswoche mit 45km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	4:50min/km	12km
Tag 2	Temposession + 400m Trabpause in between	Zone 4	4:00min/km	5x1000m
Tag 3	Schwellenlauf + 500m Trabpause in between	Zone 3	4:15min/km	4x 2000m
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	5:10min/km	16km
Woche 4 - Regenerationswoche mit 36km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:00min/km	12km
Tag 2	Gesteigerter Dauerlauf	Zone 3	3km @5:30min/km 3km @5:00min/km 2km @4:30min/km	10km
Tag 3	REKOM Lauf	Zone 1	5:45min/km	14km

Tag	Art	Zone	Pace	Umfang
Woche 5 - Belastungswoche - 53km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	4:45min/km	12km
Tag 2	Temposession + 500m Trabpause in between	Zone 4	4:00min/km	6x1000m
Tag 3	GA1 Dauerlauf	Zone 2	4:55min/km	14km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	5:10min/km	18km
Woche 6 - Belastungswoche mit 51km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	4:55min/km	14km
Tag 2	Temposession + 500m Trabpause in between	Zone 4	3:55min/km	6x1000m
Tag 3	Gesteigerter Dauerlauf	Zone 3	4km @5:00min/km 3km @4:30min/km 3km @4:00min/km	10km
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	5:10min/km	18km
Woche 7 - Belastungswoche mit 56km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	4:55min/km	14km
Tag 2	Temposession + 400m Trabpause in between	Zone 4	3:40min/km	12x500
Tag 3	Schwellenlauf + 500m Trabpause in between	Zone 3	4:10min/km	5x 2000m
Tag 4	REKOM Lauf	Zone 1	5:10min/km	18km
Woche 8 - Wettkampfwoche mit 28km Umfang				
Tag 1	GA1 Dauerlauf	Zone 2	5:10min/km	10-12km
Tag 2	Einlaufen + Tempoläufe	Zone 3/4	4:50min/km & Steigerungsläufe: 3:45min/km	4km + 8x400m
Tag 3	10km Wettkampf	Zone 4/5	3:59min/km	10km



Deine Fragen und Anregungen sendest Du einfach an:

info@strongmove.de

Kontaktadresse:

STRONGMOVE GmbH

Trierer Str. 51

50674, Köln



info@strongmove.de



shop.strongmove.de



[@strongmoveclub](https://www.instagram.com/strongmoveclub)

WICHTIGE HINWEISE

Dieses E-Book ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Beratung dar und sollte auch nicht als solche benutzt werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen aus diesem E-Book stehen.

© Copyright: 2024 - STRONGMOVE GmbH

Alle Rechte, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne die Genehmigung des Autors in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.