

Mein eigenes Joggingbuch

JASMIN
AEBI



Abgabedatum: 26.05.2016
Begleitperson: Charlotte Nitz
Sekundarschule Bubikon

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
1.1. Thema vorstellen / Mein Ziel.....	3
1.2. Meine Motivation	3
1.3. Arbeitsvorgehen.....	3
2. Theorie	4
2.1. Materialien, Beschaffung und Ausrüstung	4
2.2. Lauftheorie	5
2.3. Ernährung.....	8
2.3. Blog	9
2.5 Begleitperson	9
2.6 Mögliche Schwierigkeiten	9
3. Praxis	10
3.1. Ideenfindung	10
3.2. Mein Jogging Buch	11
3.2. Mein Trainingsplan	11
3.3. Meine Ernährung	12
3.4. Entstehungsprozess	13
3.5. Arbeitsfortschritte.....	15
4. Schluss	16
4.1. Reflexion.....	16
4.2. Dank	17
5. Quellenverzeichnis	19
6. Bildverzeichnis	20
7. Erklärung	21

1. Einleitung

1.1. Vorstellung des Themas / Mein Ziel

Als Abschlussarbeit gestalte ich ein eigenes Jogging Buch das Anderen zeigen soll, wie ich mein Ziel zur besseren Ausdauer erreicht habe und Tipps für Anfänger die sehr einfach zu verstehen sind. Mein Ziel ist es, meine Ausdauer, Kondition und Kraft über eine gewisse Zeit zu stärken. Dabei möchte ich Erkenntnisse gewinnen, wie sich meine Fitness mit Training Ernährung und Disziplin entwickelt.

Ich werde pro Woche, neben dem Fitness noch drei Mal ein Joggingtraining durchführen. In das Buch werde ich Rezepte einfügen, die ich selbst ausprobiert habe, meinen Trainingsplan, verschiedene Lauftechniken, Erholung und noch vieles mehr.

Am Ende meiner Abschlussarbeit nehme ich an einem 10 Km Lauf teil und hoffe diesen mit Bravour beenden zu können. Mein Ziel ist es, nicht zu gewinnen sondern bis zum Schluss durchzuhalten.

1.2. Meine Motivation

Meine größte Motivation war ich selber. Ich wusste, dass ich meinen Körper stärken wollte und dabei Fortschritte beobachten. Sportbegeistert war ich schon immer, jedoch habe ich mich noch nie mit Ausdauersport auseinander gesetzt. So bin ich sehr motiviert an meinen Trainingsplan gegangen und hatte die Idee meine Erfahrungen in einem Buch festzuhalten.

1.3. Arbeitsvorgehen

Begonnen habe ich mit dem Aussenstraining und der Planung vom Lauf. Mein Buch kam erst ein bisschen später dran. Ich musste auch sehr viel fotografieren, damit ich eigene Bilder in mein Buch einfügen konnte. Weiter ging es mit der Einteilung der Seiten. Ich habe jede Seite zuerst grob aufgeteilt und dann begonnen passende Texte zu schreiben.

Schließlich kam die schönste Arbeit und ich konnte mein Buch mit Bildern, Farben und Hintergründen gestalten.

2. Theorie

2.1. Materialien, Beschaffung und Ausrüstung

Schuhe

Meine Laufschuhe habe ich im Sport Trend Shop in Hinwil gekauft. Sie sind speziell für lange Lauftrainings und haben eine super Federung. Die Sohle ist sehr weich und man hat einen festen Halt.



I Phone Musik Armband

Dieses Armband habe ich von meiner Mutter geschenkt bekommen, damit ich auch unterwegs meine Musik hören kann. Für mich gehört Sport und Musik einfach zusammen. Gute Musik führt zur besseren Motivation. Mit diesem Armband gehe ich seit neustem auch ins Fitnesscenter.



Kamera

Alle Bilder in meinem Buch und meiner Dokumentation habe ich selber fotografiert.



Computer Programme (Ifolor Designer)

Damit ich mein Buch auf dem Computer gestalten konnte, musste ich mir ein Programm von IFolor herunterladen. Mit diesem bin ich sehr zufrieden und es ist einfach zu verstehen. Mit dem Ifolor Designer Programm kann man Bilder hochladen, die man dann verwenden kann. Es gibt viele Möglichkeiten, ein eigenes Buch zu gestalten. Ich konnte das Format und die Seitenzahl selber wählen. Mein Buch wird A5 gross und hat ca. 50 Seiten.

Mein Lauf Buch

Die grösste Hilfe für das Lauf Buch war ein Geschenk meiner Mutter. Sie hat mir zu Beginn meiner Arbeit das Buch „Lauf-Schlank-Coach“ mit nach Hause gebracht.

Ich habe viele Informationen aus diesem Buch und diese in meinem Buch auf meine Art geschrieben. Das „Lauf-Schlank-Coach“ Buch enthält viele Tipps über Ernährung und Motivation. Ebenfalls findet man einige Trainingspläne.

Super leckere Rezepte, die ich natürlich alle ausprobiert habe findet man auch in diesem Buch.



2.2 Lauftheorie

Für ein gesundes und ausgewogenes Lauftraining ist es ganz wichtig in verschiedenen Tempos zu Laufen.

Die Tempos werden in vier verschiedene Stufen eingeteilt.

1. KOM
2. GA1
3. GA2
4. WSA

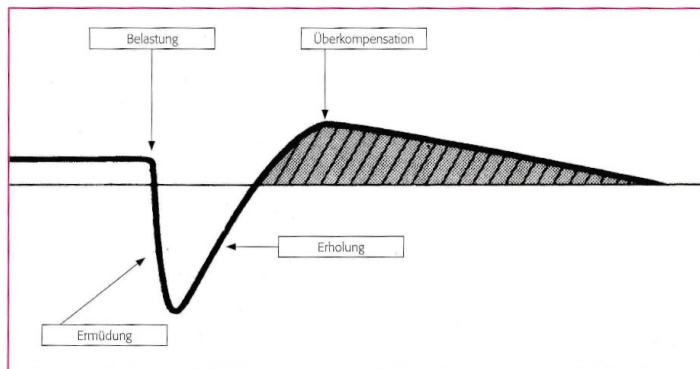
Um Fortschritte zu machen, ist die Erholung für den Körper sehr wichtig. Das Lauftraining sollte an den aktuellen Fitnessstand und dem Alter angepasst werden.

Plane dein Training in deinen Alltag ein.

Belastung und Erholung

Durch das Lauftraining setzt du deinen Körper einer Belastung aus, die er in der Erholungsphase auszugleichen und zu verbessern versucht.

Der wichtigste Punkt dabei ist, das nächste Training zur richtigen Zeit anzusetzen. Ist es zu früh, kannst du in ein Übertraining geraten und dabei deinem Körper schaden. Ist es zu spät, wirst du keine Fortschritte erkennen.



Aufwärmen

Das Aufwärmen bewirkt, dass die gesamte Muskulatur besser durchblutet wird und sich die kleinsten Blutgefäße öffnen. Dadurch wird der Gefäßwiderstand abgesenkt und die Herzfrequenz reduziert.

Während ruhiger Belastungen werden Aktivitätshormone ausgeschüttet, welche die Beweglichkeit und die Koordination erleichtern und verbessern. Der Stoffwechsel wird auch in Schwung gebracht und die Energiebereitstellung vorbereitet.

Bei kalten Temperaturen ist es am Wichtigsten die Muskulatur richtig Aufzuwärmen.

Zusätzlich werden die Nervenimpulse schneller weitergeleitet und die Sauerstoffauswertung steigt deutlich an. Aufgewärmte Muskulatur arbeitet also stärker und die Gefahr von Verletzungen wird reduziert.

Das Aufwärmen der Muskulatur vor dem Training kann deinen ganzen Lauf beeinträchtigen. Es ist wichtig die Übungen seriös zu machen, denn man kann sonst schnell Schmerzen in der Muskulatur spüren.

Es ist wichtig sich etwa 5 bis 10 Minuten aufzuwärmen. Durch die lockeren Bewegungen wird mehr Gelenksflüssigkeit innerhalb der Gelenke gebildet. Der Knorpel saugt sich voll und wird dadurch dicker und belastungsfähiger.

[\(http://fitnessjournal.twoday.net/stories/4825723/\)](http://fitnessjournal.twoday.net/stories/4825723/)

Aktive Erholung (KOM) und Grundlage 1 (GA1)

- sprechen locker möglich
- aktive Erholung
- grösster Teil deines Trainings
- Basistraining
- Puls: 65-75% maximal Puls

Grundlagenausdauer GA1/2

- Sprechen erschwert möglich
- mittleres Tempo
- Mittellange Distanzen
- Puls: 70-80% maximal Puls

Grundlagenausdauer 2 (GA2)

- sprechen knapp möglich
- schnelles Tempo
- Puls: 75-85% maximal Puls
- Kraftausdauer und in zwei geteilte Trainings
- z.B: 10 Minuten Einlaufen/2x20Min GA2 mit 5 Min Pause

Intervalle

- sprechen nicht möglich
- 10-15% des gesamten Trainings
- dient dem Schnelligkeitsaufbau und Koordination
- Puls: 85-95% maximal Puls
- Belastung für den Körper
- nicht für Anfänger

Fitness und Joggen – was hat das gemeinsam?

Um eine gute Ausdauer zu haben, ist es sehr wichtig, deine Kraft nebenbei durch verschiedenen Kraftübungen zu stärken.

Bauch, Beine und Füße sind am Wichtigsten zum Trainieren und werden beim Joggen am Meisten belastet. Übungen dazu gibt es viele unterschiedliche. Ich habe aus meinem eigenen Training 3 Übungen ausgesucht, die ich am Liebsten mache. Jede Übung führe ich mindestens 3x1 Min durch.

2.3 Ernährung

Für einen trainierten Körper ist es sehr wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Unter gesund und ausgewogen versteht man:

1. Vielseitig essen:

- Verbotene Lebensmittel gibt es nicht. Es ist wichtig, die ganze Lebensmittelvielfalt zu nutzen und mit Blick auf die Nährstoffe und den Energiebedarf zu kombinieren.



2. Fünf Mal am Tag Früchte und Gemüse essen:

- Jeden Tag sollten 5 Portionen Früchte und Gemüse gegessen werden. Am Besten wären 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Dieses sollte immer frisch sein. Früchte und Gemüse enthalten viele Vitamine und haben sehr wenig Kalorien.

3. Zucker und Salz in Maßen:

- Zucker und gezuckerte Lebensmittel sollte man nur gelegentlich zu sich nehmen. Salz kann man sehr gut durch Gewürze und Kräutern ersetzen und ist viel gesünder

4. Genug trinken:

- Man sollte täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken. Andere kalorienarme Getränke sind auch gut. Alkoholische Getränke nur gelegentlich konsumieren.

5. Essen genießen und sich Zeit nehmen:

- Beim Essen sollte man sich Zeit lassen und nicht zu schnell reinstopfen. Langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.

[\(<http://gesundheit.real.de>\)](http://gesundheit.real.de)

2.4 Blog durchführen

Für mich bedeutet mein Blog genau so viel wie die Dokumentation und das Buch. Mein Blog sollte möglichst mit vielen Bildern gefüllt sein, das zeigt auf, was ich wann gemacht habe. Meine kurzen Texte sollte ich so schreiben, dass ich am Schluss mit diesem möglichst viele Praxiserfahrungen schreiben kann.

Ich lege ebenfalls viel Wert auf die Gestaltung meines Blogs. Mir macht es sehr Spaß eine Seite so gestalten wie ich es möchte.

2.5 Begleitperson

Meine Begleitperson, Charlotte Nitz, ist die beste Freundin meiner Mutter und eine super gute Bergmarathon Läuferin. Sie arbeitete von ein paar Jahren in einer Schule als Hausaufgabenstunde Lehrerin. Ich hatte schon von Anfang an Charlotte als meine Begleitperson gesehen.

Durch ihr langjähriges Wissen über das Ausdauertraining konnte sie mir sehr gut helfen und hat mir viele Informationen und Tipps gegeben.

Da sie oft ausgebucht und viel in den Ferien ist, muss ich mit ihr sehr früh unsere Treffen abmachen.

2.6 Mögliche Schwierigkeiten

Ich denke das Wichtigste meiner Abschlussarbeit ist, die tägliche Motivation für mein Training. Nur mit genügend Motivation und Spaß kann mein Projekt durchgeführt werden. Mir ist klar, dass ich mir einen Zeitplan aufstellen muss. In dem ich genau festhalte was ich wann erledigen muss.

Ich sollte am Schluss meiner Arbeit nicht in einen Stress geraten. Das ist eine große Herausforderung für mich.

Ich wusste schon von Anfang, dass ich bei der Planung meines Buches ein bisschen Schwierigkeiten haben würde. Jedoch finde ich, habe ich wenn es Schwierigkeiten gab, alle sehr gut gelöst.

3. Praxis

3.1 Ideenfindung

Auf meinem Weg zum „Jogging Buch“ hatte ich noch viele andere Ideen was ich als Abschlussarbeit machen könnte.

Eine davon war, mein Gartenhäuschen umzugestalten und neu einzurichten.

Ich musste mir viele Fragen stellen wie:

- Bin ich handwerklich begabt?
- Wer bezahlt das alles?
- Kann ich über eine längere Zeit mit Spass arbeiten?

Auf diese Fragen konnte ich nur mit nein antworten. Also musste ich weiter nachdenken. Nach längerer Zeit kam ich auf die Idee, etwas mit Sport zu machen. Weil ich gerade mit Fitness begonnen hatte, war ich sehr motiviert dazu. Ich dachte der Sommer rückt immer näher und ich sollte sowieso ein bisschen mehr Sport machen. Ausdauer ist dazu eine sehr gute Hilfe sich für den Sommer vorzubereiten. Ich habe mich mit Charlotte getroffen und ihr meine Idee vorgestellt. Sie hat mir dann geholfen was ich alles in mein Buch schreiben könnte. Wir haben dann zusammen ein kleines Mind-Map zusammengestellt was mein Buch beinhalten könnte.



3.2 Mein Jogging Buch

Als es darum ging, mein Buch zu schreiben musste ich zuerst eine gute Internetseite suchen auf der ich mein Buch erstellen konnte. Die Firma Ifolor bietet ein Programm, welches man downloaden und ein Buch damit gestalten kann.

Ich hatte schon von Anfang an die Vorstellung wie mein Buch aussehen sollte. In meinem Buch sollten Grundlagen stehen zum Thema Joggen und Krafttraining. Ich wollte auch schreiben was ich in dieser Zeit kochte und so habe ich Kochrezepte aufgeschrieben. Viele Tipps und Übungen von mir habe ich auch ins Buch genommen.



Die Bilder die ich in meinem Buch eingefügt habe, sind alle selber mit gemacht. Mein Vater und meine Mutter haben mich fotografiert. Ich habe alle Lebensmittel fotografiert und dann bearbeitet.

3.3 Meine Ernährung:

In meiner Projektzeit habe ich mich besonders gesund ernährt und auch neue Rezepte ausprobiert. Schon klar, esse ich auch sehr gerne ungesund, doch gesunde Salate und Gemüseteller finde ich persönlich auch sehr lecker. Mein Lieblingsrezept von meinem Buch ist das Curry Reis. Ich rate Jedem dieses mal auszuprobieren.

Mein Ernährungsplan von Montag bis Freitag sieht etwa so aus:

Morgens :	Früchte, Nature Jogurt, Vollkornbrot
Mittags: Salat.	Dinkelpagetti, feine Gemüseteller (Pizza oder sonst Fastfood kommt auch mal vor) ☺
Abends:	Schaue ich meistens was ich zu mir nehme. Es ist wichtig nach 5 Uhr nicht mehr zu viele Kalorien zu sich zu nehmen. Deswegen esse ich viel Hüttenkäse oder mache mir einen Smoothie nach dem Training.

3.4 Mein Trainingsplan

Eines der ersten Schritte war, mein Trainingsplan für die Zeit der Abschlussarbeit. Ich habe mich mit meiner Begleitperson zusammen gesessen und mir Gedanken gemacht wie ich meine zwei Wochen Trainingspläne meinem Alltag anpassen konnte.

Mein Trainingsplan sieht so aus:

Woche 1

Mo: Ruhetag

Di: 30 Min Dauerlauf mit 30 min Krafttraining

Mi: 45 Min Dauerlauf mit 3 Steigerungsläufe

Do: Pause

Fr: 30 Min Dauerlauf mit 100 Squads nach dem Lauf

Sa: 45 Min Laufband mit 30min Krafttraining

So: Ruhetag

Woche 2

Mo. Ruhetag

Di: 35 Min Dauerlauf mit Krafttraining

Mi: 50 Min langsam laufen

Do: Pause

Fr: 35 Min Laufband mit Krafttraining

Sa: Ruhetag

So: 30 Min Krafttraining

3.5 Entstehungsprozess

In der ersten Woche konnte ich leider noch nicht so viel erledigen. Das Training musste ich weglassen da ich stark erkältet war.

Am Montag habe ich mich mit meiner Begleitperson getroffen und besprochen was in mein Jogging Tipp-Buch rein soll. Ebenfalls haben wir begonnen mein Trainingsplan zu erstellen. Ich werde nach jedem Training die Zeit, Geschwindigkeit (Distanz) und das Wetter aufschreiben.

An einem Mittwoch ging ich mit meiner Mutter nach Hinwil und habe mir meine Ausrüstung gekauft. Ich brauchte Laufschuhe und eine bequeme Jacke für schlechtes und gutes Wetter. Im Tschibo hatte ich mir ein Armband für mein Handy gekauft damit ich während dem Joggen Musik hören kann.

Ich hatte das Training bald weiter geführt und gehofft, dass man bald Fortschritte erkennen kann.

Schon bald sind dann bei mir erste Probleme aufgetaucht. Nach jedem Lauf schrieb ich die Werte auf, dazu gehört auch die Geschwindigkeit und Distanz da ich aber leider ein Prepaid Handy habe dachte ich dass ich ohne Internet diese Werte nicht aufschreiben kann. Diese Angaben brauchte ich für mein Buch. Ich habe in der Schule Herr Swart gefragt, ob er weiss wie ich dieses Problem lösen könnte. Und er hat mir gezeigt, wie ich das ganze auch ohne Internet machen kann. So konnte ich meine Werte auch ohne Internet ausrechnen.

Zusätzlich hatte ich sehr viel Krafttraining im Fitness gemacht. Für mein Jogging Tipp-Buch brauchte ich noch eine geschickte Seite heraussuchen und dann geht es los mit dem Buch gestalten. Mein Ausdauer Training läuft sehr gut und ich bin immer noch motiviert. (Zum Glück!)

Meine Mutter hat mir am Donnerstag ein Buch mitgebracht mit dem Titel "Lauf - schlank - Coach" in diesem Buch hat es verschiedene Trainingspläne und Rezepte. Es ist auch vieles über den Körper beschrieben. Ich denke, dieses Buch wird mir sehr helfen mein eigenes Buch zu gestalten.

Als es darum ging mich für einen Lauf zu anmelden hat mir Charlotte eine super tolle Seite gezeigt in der alle Läufe in der Schweiz angegeben sind. Vorgesehen war, dass ich am 5. Mai in St. Gallen an dem 10 Km teilnehme.

<http://www.auffahrtslauf.ch/?q=strecke-10km>

Als ich eines Tages joggen ging, war ich sehr stolz auf mich, denn ich merkte wie ich schneller und länger durchgehalten habe. Dieses Training war eines meiner besten Trainings.

Zum Abendessen habe ich oft meinem gesunden Geschmack freien Lauf gelassen und etwas neues ausprobiert. An einem Abend habe ich Dinkel Brot, Avocado, Gurken, Hüttenkäse und Peperoni zubereitet.

Über Ostern konnte ich leider kein Krafttraining machen weil ich nach England (Birmingham) flog. Meinen Joggingplan, habe ich jedoch durchgeführt. Ich war sehr gespannt wie es ist, in England zu Joggen.

Mit Meiner Begleitperson hatte ich mich einige Mal getroffen, um mit ihr Joggen zu gehen. Wir schauten, wie ich mich verbessert habe und auf was ich achten sollte. Mit ihr habe ich immer wieder mein weiteres Vorgehen besprochen.

Am 24.4. war ein Probe-Lauf vorgesehen. Dies um zu prüfen wie lange ich ohne Unterbruch laufen kann. An Pfingsten sollte ich dann am 10 km Lauf mitlaufen.

Mein Buch hatte ich sehr spät begonnen, weil ich sehr mit meinem Training beschäftigt war. Meine Motivation war bis dahin immer sehr vorhanden und ich hatte Spass an meiner Arbeit.

Nach etwa 2 Km musste ich wegen Beschwerden im Schienbein zum Arzt gehen. Ich hatte nach den letzten Trainings immer sehr starke Schmerzen.

Ich dachte, das sei weil ich vorher nicht so viel gejoggt bin. Meine Mutter wollte jedoch, dass ich zu einem Arzt gehe und meine Schmerzen abklären lassen.

Beim Arzt ist rausgekommen das ich am linken Schienbein eine Knochenhaut-entzündung habe.

Wir haben mich bei einer Physiotherapeutin angemeldet am Freitag darauf konnte rasch vorbeigehen. Sie sagte es sei nicht sehr geschickt weiter zu Trainieren für den 10 km lauf. Ich habe ihr erklärt, dass es für meine Abschlussarbeit ist und habe mit ihr einen Deal abgemacht. In den nächsten Wochen trainiere ich auf einen 5 km Lauf und das zwei Mal in der Woche. Am Lauf selber schaue ich wie es meinem Schienbein geht. Mein Ziel ist es, die 5 km trotz Schmerzen zu joggen.

Als wir im „Konflager“ waren, konnte ich auch nicht arbeiten und der Abgabetermin rückte immer näher. Zu diesem Zeitpunkt war ich ein bisschen im Stress.

Meine Schmerzen wurden aber immer schlimmer. Ich habe lang überlegt und bin zu dem Entschluss gekommen, den Lauf ganz zu streichen. Für mich gab es so keinen Sinn. Ich war sehr frustriert und habe viel an Motivation verloren. Das einzige Ziel war mein Buch schön und Interessant zu schreiben. Das Krafttraining habe ich jedoch weitergeführt, einfach ohne Bein Übungen.

Ich hatte mich nochmals mit Charlotte getroffen und sie hatte mit mir als Aufmunterung Powercookies gebacken. Das Rezept habe ich dann auch noch in mein Buch genommen.

In den Ferien habe ich mit meinen Eltern einen Morgen lang Bilder für mein Buch gemacht.

Jetzt waren es nur noch 2 Wochen. Ich habe Das Buch bestellt und das nochmals verbessert und ein neues bestellt. Ich war sehr stolz, als ich mein eigenes Buch zum ersten mal in der Hand hielt.

4.2 Arbeitsfortschritte

Mein größter Rückschlag war, als ich zum Arzt musste und erfahren habe, dass ich eine Knochenhaut Entzündung am Schienbein habe. Im ersten Moment kamen mir viele Fragen in den Sinn: Wie weiter? Kann ich so an einem Lauf mitmachen? Gibt es eine schlechte Note? Ziel nicht erreicht?

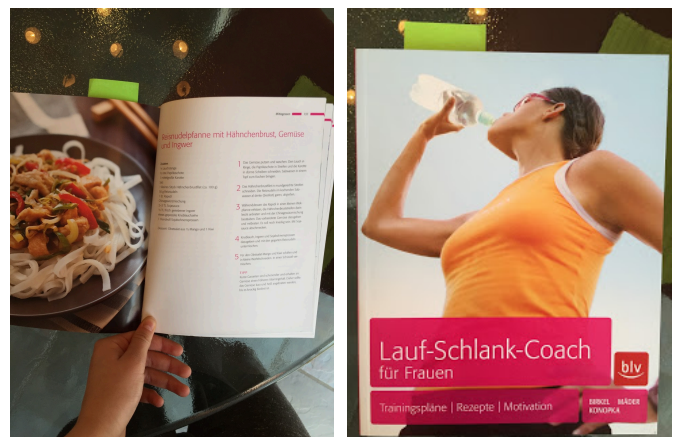
Als ich mich dann mit meiner Begleitperson getroffen hatte, haben wir zusammen das Problem gelöst. Mein Buch ist schlussendlich das Produkt und nicht der Lauf. Der Lauf ist grob gesehen freiwillig. Jedoch habe ich sehr viel Ehrgeiz und wollte von Anfang an 10 km ohne Probleme schaffen. Doch mir ist klar, dass ich mit diesem Gedanken nur meiner Gesundheit schade. Charlotte hat mir das Angebot gemacht an einem 5 Km teilzunehmen und zu versuchen, was ich kann. Ich fand, dass eine sehr gute Idee. Das Ganze musste ich nur noch mit meiner Physiotherapeutin abklären. Die sagte mir, dass sie nicht besonders begeistert von der Idee sei. Jedoch sah sie, wie gerne ich das durchziehen möchte und hat mir genau erklärt wie schnell ich laufen darf und wie ich mein Schienbein schonen kann.

Ich dachte, dass ich das Problem gelöst hatte und hoffe, dass alles wie geschmiert läuft. Als ich dann an einem Mittwochmorgen Sportunterricht hatte und wir ein Völkerball gespielt hatten, hatte ich plötzlich extreme Schmerzen. Ich musste sogar weinen und das ist bei mir selten. Ich war extrem wütend und wollte meine Schmerzen verkneifen. Ich bin gleich danach mit meiner Mutter zusammen gegessen und sie sagte mir, sie möchte nicht, dass ich in diesem Zustand an dem Lauf teilnehme.

In diesem Moment wurde mir bewusst dass es so einfach nicht klappen kann.

Meine Begleitperson machte mir den Vorschlag mit mir später einmal wenn es mir wieder besser gehen würde, an einem 10 km Lauf teilzunehmen. Da sagte ich sofort JA! - Ich will es schaffen egal wann.

Ein weiteres Problem waren die ersten Schritte in meinem Buch ich hatte nicht so viele Ideen wie das Buch am Schluss aussehen soll. Darauf hat mir meine Mutter ein Jogging Buch geschenkt. Darüber bin ich sehr glücklich und es hat mir viel geholfen.



SCHLUSSWORT

Im Rückblick auf meine Abschlussarbeit denke ich, dass sie mir recht gut gelungen ist. Die Arbeit hat mir im Grossen und Ganzen sehr viel Spass gemacht. Natürlich gab es zwischendurch Momente, in denen ich nicht mehr weiter wusste, aber ich bin immer wieder dran geblieben.

Die Zeit der Abschlussarbeit hat mir sehr gut getan und ich habe vieles dazu gelernt. Das Einteilen der Arbeiten bei einem grossen Projektes ist gar nicht so einfach wie ich dachte.

Über mein Thema, Joggen habe ich dank Charlotte sehr viel gelernt. In nächster Zeit werde ich ganz bestimmt dran bleiben und ich hoffe bald wieder Laufen zu dürfen. Über die Ernährung als Ausdauer Sportler habe ich ebenfalls viel gelernt und auch selber Speisen zubereitet.

Am meisten Spass machte es mir die Bilder für mein gut gelungenes Buch zu machen. Meine Blog Einträge habe ich immer sehr seriös und pünktlich geschrieben. Wen ich ehrlich bin haben mir diese Blog Einträge noch Spass gemacht da ich sie selber gestalten konnte.

Es gibt einige Dinge, die ich bei einem zweiten Mal auf jeden Fall besser machen würde; zum Beispiel würde ich an dem Buch mehr arbeiten und nicht immer rauszögern. Ich hatte Angst um meine Abschlussnote und wollte alles immer noch besser machen. Jedoch musste ich mir dann einfach mal sagen ich bin jetzt fertig und arbeite nicht mehr.

Was ich natürlich auch nicht einberechnet habe war meine Knochenhautentzündung am Schienbein. Das ärgert mich immer noch und ich finde es extrem schade konnte ich nicht an einem Lauf teilnehmen.

Sonst bin ich sehr zufrieden mit meinem Buch. Und ich hoffe es würde jemanden fremdes weiterhelfen als Tipp-Buch.

DANK

Ich möchte mich in erster Linie ganz herzlich bei meiner Begleitperson Charlotte bedanken. Sie hat mich sehr gut unterstützt und immer wieder nachgefragt wo ich stehe und wie sie mir helfen kann.

Sie hat sich sehr für mich eingesetzt und mir auch viel geholfen bei meiner nicht so einfachen Themenwahl. Mit ihr hatte ich sehr viel Glück, denn ich denke nicht alle hatten eine so zuverlässige Begleitperson.

Bei meinen Eltern möchte ich mich auch noch herzlich bedanken für ihre tägliche Unterstützung. Sie haben mir auch wenn ich mal keine Motivation fand sehr gut zugeredet. Ich bin froh hatte ich von ihnen keinen Druck und haben sie mich mein Ding lassen machen.

Zum Schluss möchte ich mich bei meiner Schwester Elina bedanken, die mir geholfen hat das Titelblatt zu gestalten.



5.Quellenverzeichnis

Seite in dem Ich nach Läufen gesucht habe:

<http://www.auffahrtslauf.ch/?q=strecke-10km>

(30.3.16)

Informationen zur Ernährung:

<http://gesundheit.real.de>

(14.5.16)

Seite auf der den Ifolor Designer runter geladen habe:

<http://www.ifolor.ch/fotobuch.ch>

(12.3.16)

Mein Blog findest du hier:

<http://abschlussarbeit16jasminaebi.blogspot.ch>

Informationen zu den verschiedenen Lauftheorien:

Von meiner Begleitperson Charlotte Nitz und aus dem Laufbuch:

Lauf-Schlank-Coach für Frauen. Autor: Briel Mäder

6. Bildverzeichnis

Bilder auf Seite 4: Selber fotografiert

Bilder auf Seite 5: Selber fotografiert

Grafik Belastung/ Erholung Seite 6: gescannt aus dem Lauf Schlank Coach

Grafik Essens Pyramide Seite 8: <http://marathon-vorbereitung.com>

Bild Mind Map Seite 10: selber erstellt und dann gescannt

Bild Schüssel mit Blaubeeren Seite 11: Selber fotografiert

Bild von dem Buch Seite 15: Selber fotografiert

Grafik Herzlichen Dank Seite 18: <https://pixabay.com/de/herz-danke-herzlichen-dank->

7. Erklärung

Ich bestätige hiermit, dass ich diese Arbeit und das dazugehörige Produkt selbständig mit fachlicher Unterstützung der Begleitperson angefertigt und keine anderen als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Die den benutzten Werken wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen sind als solche kursiv gekennzeichnet.

Ort: Datum: Unterschrift: