

Livet i løb

Hent bøger PDF



Terje Nordberg

Livet i løb Terje Nordberg Hent PDF Forlaget skriver:

Målet med at synge en sang er ikke at nå ned til sidste verselinje, og vi spiser ikke kun for at fjerne sult. På samme måde kan det at løbe blive til noget andet og mere end blot at komme hurtigt fra start til mål. En god løbetur med alle sanser i behold sætter os i kontakt med oplevelseskanaler, vi måske ikke altid får tunet ind på i hverdagen. Til forfriskning af både krop og tanke.

Livet i løb er en anderledes bog om at løbe, skrevet af en af Danmarks mest læste motionsforfattere. Med afsæt i et langt løberliv rettes et personligt, reflekterende og inspirerende blik mod den moderne løbebevægelse. Undervejs krydres med gode råd og humoristiske indspark, som de fleste løbere vil nikke genkendende til.

Bogen kan læses af enhver, der gerne vil mærke nye sider af sig selv og sin sport, og genlæses, hvis udstyret tager overhånd, lysten bliver til pligt, eller du bare savner inspiration og variation i dit liv i løb.

Terje Nordberg har skrevet en række bøger om løb, motion og mental træning, heriblandt Året i Løb, Politikens Løbebog, Politikens Fitnessbog og Et godt liv efter 50.

Terje blev født i Oslo i 1947 og havde som ung en lovende karriere som sprinter og hækkeløber med flere norske juniormesterskaber og landskampe. Han flyttede til Danmark i 1970, har løbet syv maratonløb og løber stadig 20-30 km om ugen.

Forlaget skriver:

Målet med at synge en sang er ikke at nå ned til sidste verselinje, og vi spiser ikke kun for at fjerne sult. På samme måde kan det at løbe blive til noget andet og mere end blot at komme hurtigt fra start til mål. En god løbetur med alle sanser i behold sætter os i kontakt med oplevelseskanaler, vi måske ikke altid får tunet ind på i hverdagen. Til forfriskning af både krop og tanke.

Livet i løb er en anderledes bog om at løbe, skrevet af en af Danmarks mest læste motionsforfattere. Med afsæt i et langt løberliv rettes et personligt, reflekterende og inspirerende blik mod den moderne løbebevægelse. Undervejs krydres med gode råd og humoristiske indspark, som de fleste løbere vil nikke genkendende til.

Bogen kan læses af enhver, der gerne vil mærke nye sider af sig selv og sin sport, og genlæses, hvis udstyret tager overhånd, lysten bliver til pligt, eller du bare savner inspiration og variation i dit liv i løb.

Terje Nordberg har skrevet en række bøger om løb, motion og mental træning, heriblandt Året i Løb, Politikens Løbebog, Politikens Fitnessbog og Et godt liv efter 50.

Terje blev født i Oslo i 1947 og havde som ung en lovende karriere som sprinter og hækkeløber med flere norske juniormesterskaber og landskampe. Han flyttede til Danmark i 1970, har løbet syv maratonløb og løber stadig 20-30 km om ugen.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode