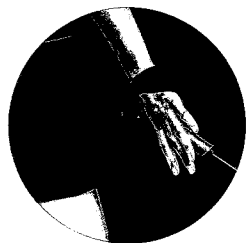


Der Mega-Trend **9**

Die Geheimnisse des Nordic Walking	9
Wellness pur	9
Für wen ist Nordic Walking geeignet?	10
Zur Entwicklung des Nordic Walking	11

Was bringt Nordic Walking? **13**

Die Wirkungen	13
Anti-Aging	18



Die richtige Technik

21

Ein häufig gesehenes Bild	21
Nordic Walking in Zeitlupe	22
Die Gehschule nach Petra Mommert-Jauch	25
Wie fange ich an?	31
Tipps fürs Gelände	33
Die Technik im Zeitraffer	34



Die Ausrüstung

39

Die Stöcke	39
Welche Schuhe?	43
Die optimale Sportkleidung	45
Noch mehr Zubehör	46

Das Training **49**

Der Risiko-Check vor Trainingsbeginn **49**

Die Trainingssteuerung **50**

Das subjektive Anstrengungsempfinden **52**

Fatburning **53**

**Power-Training: Fitness- und Leistungs-
steigerung mit Nordic Walking** **62**

Gesundheitsförderung mit Nordic Walking **67**

Nordic Walking – der Kick für mehr

Entspannung und Energie **74**

Active now! **83**

Dehnen und Stretchen **95**

Muskeltraining **106**



Nordic Walking mit Handicap

113

Nordic Walking mit orthopädischen

Problemen

113

Nordic Walking für Rheumatiker

119

Nordic Walking bei Arthrose

119

Nordic Walking bei chronisch entzündlichen

Erkrankungen

120

Nordic Walking bei Stoffwechselerkran-

kungen

120

Nordic Walking bei Fibromyalgie

120

Nordic Walking mit internistischen

Problemen

120

Nordic Walking bei Unsicherheiten im Gang

122

Schwanger? Machen Sie sich fit für Ihr Baby!

123