

INHALT

Vorwort	6
KURSEINHEIT 1	8
„Vom Walking zum Nordic Walking – in der Walk-Schule“	
KURSEINHEIT 2	24
„Der 2.000-m-Walking-Test: Wie fit bin ich?“	
KURSEINHEIT 3	38
Der richtige Stockeinsatz 1: „Der lockere Armschwung“	
KURSEINHEIT 4	54
Der richtige Stockeinsatz 2: „Wie der Nacken entlastet wird“	
KURSEINHEIT 5	68
Belastungssteuerung 1: „Die richtige individuelle Belastung“	
KURSEINHEIT 6	82
Belastungssteuerung 2: „Koordination und Propriozeption“	
KURSEINHEIT 7	96
Belastungssteuerung 3: „Varianten des Nordic Walkings“	
KURSEINHEIT 8	110
Nordic Walking als Gesundheitssport 1: „Zur Entspannung“	
KURSEINHEIT 9	124
Nordic Walking als Gesundheitssport 2: „Die Topten des erfolgreichen Trainings“	
KURSEINHEIT 10	136
Der 2.000-m-Walking-Test: „Wie fit bin ich jetzt?“	
ANHANG	
Literatur	147
Bildnachweis	148