

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Tipps	6
Gesundheit	
Walking	8
Nordic Walking	9
Jogging	10
Ausrüstung	
Walking	11
Nordic Walking	12
Jogging	13
Aufwärmen	14
Dehnen	15
Puls	16
Technik	
Walking	18
Nordic Walking	19
Jogging	20
Ernährung	22
Trainingspläne	24
Walking	25
Nordic Walking	26
Jogging	28
Lauftagebuch	30