

8	Vorwort
9	Gesundheit – ein unbezahlbares Gut
10	Was ist Gesundheit überhaupt?
10	Wundermittel Bewegung
13	Warum ist Bewegung für uns so wichtig? Unser Steinzeit-Erbe
14	Kraft und Ausdauer
15	Bewegung an der frischen Luft
17	Unser Ansatz
17	Der Ist-Zustand: Gesundheit vs. Zeitmangel
18	Unsere Philosophie
18	Das Prinzip Effizienz
20	Das Prinzip Einfachheit
21	Die Natur für das Training nutzen
21	Neue Natursehnsucht: Green is beautiful
23	Outdoor-Fitness auf dem Vormarsch
24	Unsere Philosophie in die Tat umsetzen – mach die Natur zu deinem Sportplatz!
25	Beweg dich einfach!
25	Den Körper verstehen
25	Der Trainingsreiz und seine Folgen – wie Sie Muskeln wachsen lassen
26	Die Dauer der Anpassung
27	Richtig regenerieren
27	Kein Effekt ohne richtige Ernährung – Essen und Trinken vor und nach dem Training
28	Abnehmen und die Figur formen
30	Herz-Kreislauf-Training
31	Beweg dich einfach: Laufen, Walken, Spaziergehen & Co.
32	Bewegungsformen beim Herz-Kreislauf-Training
32	Dauermethode
32	Intervallmethode

- 34 Tipps für die Lauftechnik
- 35 Den richtigen Trainingsbereich finden:
Laktatanalyse & Pulskontrolle
- 35 Trainingsbereiche auf einen Blick
- 37 Krafttraining
- 38 Das Einmaleins des Krafttrainings
- 39 Wie trainiere ich für mein Trainingsziel?
- 39 Ziel: Kraftausdauer und umfassende Fitness
- 40 Ziel: Muskelaufbau und Body-Forming
- 40 Ziel: Maximalkraft verbessern
- 40 Faktor Zeitersparnis: Komplexe Übungen und Zirkeltraining

42 Die Routen

- 44 **Innerer Grüngürtel**
- 48 **Route Herkulesberg**
- 48 Berglauf am Herkulesberg
- 48 »The Rock«-Besteigung
- 48 Sprunglauf
- 50 Natursteintreppe
- 52 Stretching Bahnbrücke
- 54 **Route Colonius**
- 54 Spielplatz
- 60 **Route Trimmfit**
- 60 Parkbank
- 62 Trimmfit
- 66 Spielplatz
- 68 **Route Aachener Weiher**
- 68 Parkbank
- 72 Spielplatz
- 76 Natursteintreppe
- 78 Stretching auf der Parkbank
- 79 Laufen / Walken / Intervall

80	Rheinufer
84	Route Rheinauhafen
84	Parkbank
96	Route Rheinpromenade
96	Promenadenlauf und Intervalle
98	Stadtwald
102	Intervalle am Adenauerweiher
104	Partnerübungen
106	Treppenläufe Jahnwiesen
108	Trimm-dich-Pfad
114	Naturfitness am Trimm-dich-Pfad
116	Blücherpark
120	Spielplatz 1
124	Trimmfit
128	Spielplatz 2
132	Stretching
134	Schlusswort
135	Literatur