

Inhalt

Vorwort	6
KURSEINHEIT 1	
„Vom Walking zum Nordic Walking – in der Walk-Schule“	10
KURSEINHEIT 2	
„Der 2.000-m-Walking-Test: Wie fit bin ich?“	30
KURSEINHEIT 3	
Der richtige Stockeinsatz 1: „Der lockere Armschwung“	44
KURSEINHEIT 4	
Der richtige Stockeinsatz 2: „Wie der Nacken entlastet wird“	58
KURSEINHEIT 5	
Belastungssteuerung 1: „Die richtige individuelle Belastung“	74
KURSEINHEIT 6	
Belastungssteuerung 2: „Koordination und Propriozeption“	90
KURSEINHEIT 7	
Belastungssteuerung 3: „Varianten des Nordic Walkings“	104
KURSEINHEIT 8	
Nordic Walking als Gesundheitssport 1: „Zur Entspannung“	118
KURSEINHEIT 9	
Nordic Walking als Gesundheitssport 2: „Die Top Ten des erfolgreichen Trainings“	132
KURSEINHEIT 10	
Der 2.000-m-Walking-Test: „Wie fit bin ich jetzt?“	146
Anhang	155
Literatur	155
Bildnachweis	155