

# Inhalt

Vorwort und Lesehilfe .....	6
<b>1 WALKING UND NORDIC WALKING:</b>	
Schritt für Schritt zu (mehr) Fitness und Gesundheit .....	10
1.1 Walking und Nordic Walking als ideale Ausdauersportarten für Einsteiger .....	12
1.2 Die Zielgruppe der Kurse: Erwachsene mit Bewegungsmangel .....	12
1.3 Die Ziele des Kurses: Sechs Kernziele von Gesundheitssport und deren Konkretisierung .....	14
<b>2 ZIELE UND AUFBAU DER KURSE .....</b>	<b>20</b>
2.1 Anwendung der Kursmodelle .....	21
2.2 Aufbau der Einheiten .....	23
2.3 QR-Code .....	27
<b>3 DER WALKING-KURS .....</b>	<b>28</b>
<b>4 DER NORDIC-WALKING-KURS .....</b>	<b>90</b>
<b>5 ÜBUNGSSAMMLUNG KRAFT .....</b>	<b>156</b>
<b>6 ÜBUNGSSAMMLUNG DEHNEN .....</b>	<b>176</b>
<b>7 TEILNEHMERINFORMATIONEN .....</b>	<b>192</b>
<b>ANHANG.....</b>	<b>216</b>
1 Literatur .....	216
2 Die Autoren .....	220
3 Bildnachweis .....	221