

Kathy Smith

Walkfit. Das sanfte Bodytraining

Aktiv, gesund, in Form

Unter Mitarbeit von Susanna Levin
Aus dem Englischen von Karen Diederichsen



Rowohlt

Inhalt

1. Ein Leben lang gehen 7
2. Nachdenken über das Training 23
3. Das WALKFIT-Programm 37
4. Aus dem Nähkästchen geplaudert:
Bequemes und sicheres Gehen 59
5. So kriegen Sie Ihr Fett weg 69
6. WALKFIT während der Schwangerschaft 89
7. Abwechslung:
Gehen und Wandern als Konditionstraining 103
8. WALKFIT-Dehnungsübungen 117
9. Ausgeglichen trainieren: der Oberkörper 135
10. Neue Wege gehen 155