

ERWIN GOLLNER

Einfach
Nordic
Walking

UNTER MITARBEIT VON FRIEDRICH KREUZBIEGLER
WERNER RINGHOFER UND SABINE GOLLNER

:STYRIA

Inhalt

Vorwort	4
Wohlfühl-Fitness mit Nordic Walking	8
Das Kreuz mit dem Kreuz	16
Nordic Walking extra: Vom Urmenschen zum Bandscheibenvorfall	21
Fitmacher Nordic Walking	22
Fett zu Muskeln	28
Essen Sie sich jung und fit	36
65 Tipps, wie Sie überflüssige Kilos verlieren	48
Ihr persönlicher Fitcheck vor dem Start	60
Nordic Walking extra: Mit Nordic Walking aus der Krise	67
Wohlfühl-Fitness mit der richtigen Technik	68
Neuer Trend: Fit mit Stöcken statt Hanteln	82
So gehen Sie's richtig an	88
Nordic Walking extra: Meditatives Gehen	93
Jetzt geht's aber richtig los	94
Wie Sie dranbleiben – Ihr persönlicher Motivationsguide	102
Absolut trendy – Fun Walks	108
Nordic Walking extra: Mein Weg zu Nordic Walking	113
Noch mehr Futter für Nordic-Walking-Hungrige	116
Wohlfühl-Fitness-Test	124
Walking-fit mit dem richtigen Out-fit	126
Für Eilige: Nordic Walking kompakt	136
Shoemania – die besten Tipps für Ihre Nordic-Walking-Schuhe	148