

796.42

Petra Mommert-Jauch/Petra Regelin

Nordic Walking

*Programme
für Frauen*





Bewegen heißt leben 6

Das Geheimnis des Nordic Walkings	8
Die Wirkung	11

Jetzt geht's los 14

Die passende Ausrüstung	16
Sicherheitsregeln beachten	19
Die richtige Technik	20
Achtung Falle!	24
Der Weg ist das Ziel	25

Trainingsprogramme für Frauenwünsche 26

Ihr Ziel: eine schöne Figur	28
Cellulite? Da kann man was machen	38
Ihr Ziel: mehr Balance und Wohlbefinden	40
Ihr Ziel: mehr Gesundheit und Power	52
Ihr Ziel: Jungbleiben!	66
Achtung Stolpergefahr!	76
Mehr Spaß durch Vielfalt	78

Frau und Körper 86

Unser Körper – ein Wunderwerk der Natur	88
In der Schwangerschaft – Nordic Walking hält fit	89
PMS – das hilft garantiert!	91
In den Wechseljahren	92
Register	94
Literatur	95

