

# Inhalt

<b>10</b>	<b>Ursachen für Schmerzen und Lösungsansätze</b>
12	Wir haben das Wandern in den Genen
23	Was sind eigentlich Schmerzen?
37	Von orthopädischen Grundvoraussetzungen, falschen Schönheitsidealen und Körperfettanteilen
58	Schmerzfrei in 12 Wochen
<b>66</b>	<b>Ihr Weg zur Schmerzfreiheit</b>
68	Beschwerdefrei dank neuer Bewegungsmuster
70	Selbsttests wanderspezifischer Bewegungsmuster
76	Trainingsprinzipien für spezifische Muskelgruppen
<b>90</b>	<b>Fokusprogramme: gezielte Übungen zur Vorbereitung</b>
94	Schultern und Nacken trainieren
104	Rückenentspannung fördern
114	Hüftschmerzen vorbeugen
124	Vor Knieschmerzen schützen
134	Starke Füße und Achillessehnen
<b>144</b>	<b>Hilfreiche Übungen unterwegs</b>
146	Vor, während und nach der Wanderung
158	Outdoor-Workouts
<b>182</b>	<b>Trainingspläne für den ganzen Körper</b>
182	4-Wochen-Expressprogramm
193	12-Wochen-Aufbauprogramm
<b>206</b>	<b>Vorbereitung auf einen Extremmarsch</b>
<b>210</b>	<b>So bereiten Sie sich mental vor</b>
<b>216</b>	<b>Erfolgsgeschichten meiner Patienten</b>