

Inhalt

- 10 Ursachen für Schmerzen und Lösungsansätze**
 - 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
- 66 Ihr Weg zur Schmerzfreiheit**
 - 68 Beschwerdefrei dank neuer Bewegungsmuster
 - 70 Selbsttests wanderspezifischer Bewegungsmuster
 - 76 Trainingsprinzipien für spezifische Muskelgruppen
- 90 Fokusprogramme: gezielte Übungen zur Vorbereitung**
 - 94 Schultern und Nacken trainieren
 - 104 Rückenentspannung fördern
 - 114 Hüftschmerzen vorbeugen
 - 124 Vor Kniestecher schützen
 - 134 Starke Füße und Achillessehnen
- 144 Hilfreiche Übungen unterwegs**
 - 146 Vor, während und nach der Wanderung
 - 158 Outdoor-Workouts
- 182 Trainingspläne für den ganzen Körper**
 - 182 4-Wochen-Expressprogramm
 - 193 12-Wochen-Aufbauprogramm
- 206 Vorbereitung auf einen Extremmarsch**
- 210 So bereiten Sie sich mental vor**
- 216 Erfolgsgeschichten meiner Patienten**