

Vorwort	6
Erster Teil	
<b>WANDERN UND FITNESS</b>	<b>10</b>
Wandern: Der beliebteste Sport der Deutschen	12
Wandern und Gesundheit	22
Wandern ganz praktisch	34
Fitness – Von Turnern und Muskelmännern zur Massenbewegung	48
Fitnesstraining – Für mehr Power und Wohlbefinden	56
Zweiter Teil	
<b>PRAKTISCHE FITNESS-ÜBUNGEN AUF EINER WANDERUNG</b>	<b>74</b>
16 Mobilisations-Übungen	76
34 Kraft-Übungen	94
07 Koordinations-Übungen	134
07 Übungen mit Wanderstöcken	144
09 Partner-Übungen	154
11 Dehn-Übungen	166
Dritter Teil	
<b>TRAININGS-PROGRAMME</b>	<b>180</b>
Für Einsteiger	182
Für Könner	183
Für Spezialisten	183
Kompaktprogramm	183
Ausführliches Programm	184
Übungen für einzelne Körperpartien	185
Quellenangaben	186
Danksagung	187
Literaturverzeichnis	188
Der Autor	191