

OBSAH

POHYB	6 - 16
ZAČÍNÁME CVIČIT	17 - 19
SESTAVENÍ PROGRAMU AKTIVNÍHO ZDRAVÍ	20
1. Program chůze (severské chůze) a její varianty:	21
2. Program jízdy na kole	26
3. Doplnková cvičení	30
4. Regenerace	31
HUBNEME ZDRAVĚ	32 - 34
PÉČE O PŘÍRODNÍ A KULTURNÍ DĚDICTVÍ	35
NAVIGACE NA STEZKÁCH ZDRAVÍ	38
STEZKY ZDRAVÍ – OKRUHY, PŘÍRODNÍ A HISTORICKÉ ZAJÍMAVOSTI	38 - 43
ZÁVĚR	44
MAPOVÉ PODKLADY	45
POUŽITÁ LITERATURA	46