

INHALT

BEWEGUNG	4 - 16
WIR BEGINNEN ZU ÜBEN	17 - 19
ZUSAMMENSTELLUNG DES PROGRAMMS DER AKTIVEN GESUNDHEIT	20
1. Programm Gehen (Nordic Walking) und seine Varianten:	21
2. Programm Fahrradfahren	26
3. Ergänzungsübungen	31
4. Regeneration	31 - 32
GESUND ABNEHMEN	32 - 34
PFLEGE UM NATUR- UND KULTURERBE	35
NAVIGATION AUF DEN GESUNDHEITSPFADEN	36
KURZGEFASSTE FÜHRER DURCH DURCH DIE ROUTEN DES PROGRAMMS "GESUNDHEITSPFADE"	36 - 43
ABSCHLUSS	44
LANDKARTEN	45
BENUTZTE LITERATUR	46