

INHALT

Vorwort und Kurzbeschreibung

Das ist Mobility-Walking

Was ist Training?

Die Fortbewegungsarten Gehen, Laufen und Walken

Walking und Walking-Technik

Mobilität und Beweglichkeit

Mobility-Walking in der Praxis – Woche 1 – 4

Mobility-Walking Woche 1

Mobility-Walking Woche 2

Mobility-Walking Woche 3

Mobility-Walking Woche 4

Weitere Übungsvorschläge

Mobility-Walking in der Gesundheitsförderung

Nachwort und Ausblick

Haftungsausschluss

Impressum

Über den Autor