

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Geleitwort	4
Bewegung für Menschen mit Diabetes	6
Ernährungsempfehlungen bei Diabetes	22
Selbstmotivation	28
Die kurze Geschichte des Nordic Walking	38
Gesundheitssport Nordic Walking	40
Ausrüstung	44
Die Nordic-Walking-Technik – 1. Teil: Grundlagen	50
Die Nordic-Walking-Technik – 2. Teil: Übungen	56
Trainingspläne	64
Vor und nach dem Nordic Walking	68
Dehnungen	72
Technik und Erkrankungen	78
Kräftigung der Muskulatur	82
Nordic-Walking-Trainer Diabetes	84
Anhang	86