

Leseprobe

Ulrich Pramann, Bernd Schäufle

Nordic Walking für Einsteiger

Technik – Ausrüstung –
Ernährung – Trainingspläne

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,00 €



Seiten: 96

Erscheinungstermin: 03. März 2014

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

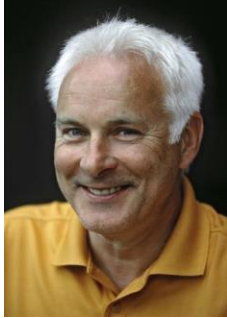
Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Nordic-Walking-Wissen kompakt verpackt – jetzt in der aktualisierten Neuauflage

Die Begeisterung für Nordic Walking ist ungebrochen. Mit Recht! Denn Nordic Walking ist eine besonders effektive Bewegungsform, von der Körper und Seele enorm profitieren: Es ist leicht und schnell erlernbar, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hilft als ideales Outdoortraining bei der Gewichtsreduktion – doch vor allem macht es von Anfang an Spaß!



Autor

Ulrich Pramann, Bernd Schäufle

Ulrich Pramann, Bestseller-Autor, beschäftigt sich seit über 35 Jahren mit den Themen Sport, Gesundheit, Fitness und Karriere. Er war stern-Redakteur, TV-Moderator (DSF), Chefredakteur und Herausgeber der Zeitschrift „Fit for Fun“ sowie Gründer, Chefredakteur und Verleger des Magazins „Nature Fitness“. Außerdem ist er Nordic Walking Basic Instructor, hält Vorträge zu den Themen Fitness und Gesundheit und bietet zusammen mit Bernd Schäufle Nordic Fitness Seminare an. Ulrich Pramann lebt in Aitrang/Allgäu.

Bernd Schäufle ist Ausbilder der Nordic Walking Union (NWU) und hat bereits über 3.000 Trainer ausgebildet. Als Geschäftsführer der praeveneo WORK-LIFE SOLUTIONS GmbH in Worms bietet er Unternehmen Check-ups für Mitarbeiter und Work-Life-Management-Konzepte an. Seit Jahren ist Bernd Schäufle auch als Referent für Gesundheits- und Fitnessseminare (BASF, SAP) erfolgreich.