

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Wer ich bin und was will ich mit diesem Buch erreichen?

1.) Wie wandere ich ohne unnötigen Kraftaufwand

- Technik: Worauf sollte ich achten
- Was passiert beim Wandern in meinem Körper?

2.) Ausrüstung

- Welche Anschaffungen sind sinnvoll?
- Was brauche ich wirklich?

3.) Auswirkung des Wanderns und des Aufenthaltes in der Natur auf meine Psyche

4.) DU bist was DU isst!

- Ernährung
- Mineralhaushalt
- gesunde Pausen

5.) Wanderungen planen - welche Wanderung passt zu mir?

- Gehe ich allein oder zusammen mit anderen?

6.) Gangsicher oder Trittsicher?

- Was ist damit gemeint?

7.) Alle möglichen Tipps und Wissenswertes

- Gesundes und Krankmachendes

8.) Motivation und Sammlertipps

- Weitermachen, auch wenn es schwer fällt

Schlusswort