

# Walking - Kathrin Schäfer

[DOWNLOAD HERE](#)

'Walking' ist ein Begriff, der zur Zeit nicht nur in vielen Zeitschriften (z.B. Fit forFun, Freundin, Wellfit, usw.), Broschüren von Krankenkassen (AOK, KKH, Techniker Krankenkasse, usw.) und auch als eigener Magazintitel zu finden ist, sondern der auch verstärkt in den Angeboten von Sportvereinen auftaucht. In Sportgeschäften findet man Turnschuhe, die den Namen 'Walking-Schuhe' haben und bei (Volks-) Läufen gibt es immer häufiger eine Kategorie der 'Walker'. Was sich genau dahinter verbirgt, wie die Sportart funktioniert und warum sie so viele Anhänger findet, soll in dieser Arbeit dargestellt werden. Zunächst wird der Begriff des Walking definiert und im Anschluss daran die Entstehungsgeschichte der Sportart dargestellt. Daraus können schon erste Antworten auf die im darauffolgenden Kapitel gestellte Frage 'Was sind die Vorteile von Walking?' hervorgehen. Die Frage wird in Kapitel drei jedoch ausführlicher beantwortet. Denn nicht nur praktische Aspekte sind bei der Durchführung einer Sportart wichtig. Für viele Menschen spielen außerdem auch gesundheitliche Aspekte eine große Rolle - sei es dass sie bereits an einer Krankheit leiden und ihren gesundheitlichen Zustand verbessern wollen oder sei es, dass sie Krankheiten einfach vorbeugen wollen. Die Vorbeugung, sprich Prävention von Krankheiten ist auch der Punkt, bei dem von Krankenkassen, Therapeuten und Sportwissenschaftlern verstärkt angesetzt wird. Das Kapitel, in dem die Vorteile des Walking aus sportmedizinischer Sicht angesprochen werden, geht allgemein auf dessen Einfluss auf körperliche Aspekte, wie das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke ein. Kapitel 5 geht auf einzelne Zielgruppen der Sportart und deren spezielle körperliche und psychische Voraussetzungen und mögliche Risiken ein. Hierzu muss allerdings gesagt werden, dass die genannten Zielgruppen auf jeden Fall zuerst einen Arzt konsultieren sollten und gemeinsam mit ihm Risiken und Vorteile abwägen sollten. In Kapitel 4 werden, bevor es um die speziellen Zielgruppen und auch um deren Training geht, Ausrüstung und Technik des Walking erklärt. Im letzten Kapitel dieser Arbeit werden die wichtigsten Punkte noch einmal zusammengefasst dargestellt. Author: Schäfer, Kathrin Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Walking Pages: 00023 (Encrypted PDF) On Sale: 2004-01-01 SKU-13/ISBN:

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With](#)

[Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguay, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)