

Spaziergang, Walking – eine Linkliste

Walking bzw. Nordic Walking wird hier erklärt, beschrieben bzw. darüber geschrieben:

<http://www.aktive-rentner.de/nordic-walking-fuer-senioren.html>

... hier gibt es eine Anleitung als E-book zum kostenlosen Download:

<http://www.e-walking.de/walking-ebook/>

Die ZEIT hat schon vor drei Jahren einen ausführlichen Artikel über die Vorteile des Spazierengehens, des Walkens, des Joggens geschrieben:

<http://www.zeit.de/sport/2012-03/laufen-joggen-spazieren-medikament-bewegung>

Neu: Man muß nicht joggen, gehen reicht auch - <http://www.heise.de/tp/artikel/46/46473/1.html>

Im Internet findet man eine Vielzahl von „Spaziergängen“ zu den unterschiedlichsten Themen, einfach in die Suchmaschine **Spaziergang** eingeben:

<http://www.hamburg.de/spaziergaenge/3102454/spaziergang-elbe/> Hamburg

<http://www.uni-weimar.de/de/universitaet/profil/bauhausatelier/bauhaus-spaziergang/> Weimar

<http://www.kasseler-literatur-spaziergang.de/start/index.php> Kassel

Und im Tagesausklang finden Sie, zur körperlichen und zur geistigen Entspannung, einen wunderbaren Artikel von Cees Nooteboom zu unserem Thema.