

## Nordic Walking Die Schonsten Strecken Rund Um Fra

Freiheit und Abenteuer mit zwei Stöcken Naturerleben Freiheit, Abenteuer und eine sportliche Herausforderung. Das bietet die neue Fitness-Revolution Nordic Trekking: Dieses von den Experten Ulrich Pramann und Bernd Schäufler entwickelte Bewegungskonzept zeigt ein abwechslungsreiches Training über eine längere Distanz. In sportlichem Tempo mit Rucksack, Stöcken, GPS und Pulsuhr geht es abseits der Wanderwege auf anspruchsvolles Terrain. Über mehrere Stunden werden alle Muskelpartien beansprucht. Gleichzeitig kann man auf ursprünglichen Wegen die Seele baumeln lassen. Die Autoren zeigen Schritt für Schritt die Grundtechnik, erklären den Unterschied zum Nordic Walking, welche Ausrüstung benötigt wird, wie man seine Touren plant, nennen die schönsten Strecken und beweisen, dass Nordic Trekking viel mehr ist als eine Sportart, bei der es gilt Hindernisse zu überwinden, sondern dass es ein wunderbar positives Lebensgefühl vermittelt, dem sich eine immer größere Gemeinde mit Leidenschaft verschreiben wird.

Handverlesene Autoren-Tipps und Empfehlungen für eine individuelle Reiseplanung, über 400 inspirierende Fotos sorgen nicht nur für eine stressfreie Planung, sondern auch für einen entspannten Urlaub in Ostfriesland. Tee, Kluntje und ein guter Schuss Gemütlichkeit das ist Ostfriesland. Wenn Sie Entschleunigung suchen, sind Sie vor allem auf den überwiegend autofreien Inseln von Borkum bis Wangerooge richtig. Auch in Niedersachsens Städten wie Emden und Leer läuft das Leben eher ruhig ab. So entdecken Sie neben den Highlights auch jede Menge Geheimtipps, die Ihren Urlaub unvergesslich machen. Und es bleibt dabei immer Zeit für authentische Restaurants oder Hotels und die besten Shopping-Hotspots.

Lebendgewicht 130 Kilo. Bernd Stelter war auf dem besten Weg, richtig dick zu werden. Sein Lieblingsgetränk war Bratensoße, und wenn er das Handy von der linken in die rechte Hand wechseln wollte, musste er werfen. So konnte es nicht weitergehen. Bernd verschrieb sich ein intensives Trainingsprogramm, allerdings nicht ohne Gesundheitscheck. Und landete damit in der Schwangerengruppe. In seinem Buch verrät Bernd Stelter, wie er es dennoch geschafft hat und was einen Mann überhaupt dazu treibt, in wenigen Monaten dreißig Kilo abzuspecken. Mit vielen lustigen Geschichten über Sport, Aerobicstunden mit dreißig Frauen, furchtbar gesunde Ernährung und allerhand praktischen Tipps zum Selberausprobieren.

wohl fühlen & genießen

die 33 schönsten Strecken rund um Frankfurt ; mit Spessart, Taunus und Odenwald ; [für Jeden: Rundum-Fitness an 365 Tagen im Jahr! ; plus Extra-Kapitel zu Gesundheit, Ausrüstung & Technik]

101 großartige Dinge, die Du an der Nordsee kostenlos erleben kannst

Wie ich 57 Kilo in 7 Monaten abgenommen habe – Nie wieder dick mit der 30-Gramm-Fett-Methode

DuMont Bildatlas Lüneburger Heide

Herzstücke im Südschwarzwald

DuMont BILDATLAS Sylt, Amrum, Föhr

Packende Schicksale, aufregende Familiendramen und zu Herzen gehende Bekenntnisse: in diesem modernen Erlebnisroman alles enthalten! Diese Online-Zeitschrift enthält: - Spätes Glück - Partnertausch - Im Zwiespalt - Der unsichtbare Hund - Bekenntnis - Betrogener Mann - Meine letzte Reise - So gemein - Wegen Facebook und Twitter - Verratene Liebe - Die Wahrheit sein? - Verzweifelt und einsam

Kuckucksuhren, Kirschtorte und Schinken: Schwarzwälder Wahrzeichen sind über die Grenzen der Region bekannt. Wenn man glaubt, dass der Südschwarzwald nicht mehr zu bieten hat, wird bei diesem Buch staunen. Abseits bekannter Wege warten tolle Highlights und Geheimnisse, die Touristen und Einheimischen einen neuen Blick auf die Region ermöglichen. Erfahren Sie, was ein Affe des Kommanders mit Gin zu tun hat und wie viel Texas eigentlich im Kaiserstuhl steckt.

Mit den E-Books der DuMont Bildatlantensparen Sie Gewicht im Reisegepäck! Das E-Book basiert auf: 5. Auflage 2013. Der Bildatlas Sylt - die Bilder der Fotografin Sabine Lubenow zeigen faszinierende Panoramen und ungewöhnliche Nahaufnahmen. In sechs Kapiteln, gegliedert nach regionalen Gesichtspunkten, geben Sie einen Einblick in die nordfriesischen Inseln. Zu jedem Kapitel gehören Hintergrundreportagen und Specials, die aktuelle und interessante Themen aufgreifen. Eines der DuMont Themen ist über die lange Tradition des Ringreitens, ein anderes Thema von Sylts immerwährenden Kampf gegen die zerstörerische Sturmflut. Ein weiteres Thema verrät, warum das Salzwiesenschaf, weit über die Deiche hinaus, eine geschätzte Delikatesse ist. Die Infopage eines jeden Kapitels bilden Infoseiten mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten. Viele persönliche Tipps des Autors sowie Empfehlungen zu Hotels und Restaurants ergänzen das Infoangebot. Wer abseits der Touristenpfade etwas Außergewöhnliches erleben möchte, folgt den DuMont Aktivtipps: wandern Sie durch die herrliche Dünenlandschaft an Sylts Nordspitze, entdecken Sie sich mit Fiete das Fahrradparadies Föhr, galoppieren Sie hoch zu Ross durchs Watt oder paddeln Sie mit dem Kajak von Sylt nach Hallig. Abgerundet wird der Bildatlas durch das Servicekapitel, das praktische und allgemeine Informationen für die Vorbereitung der Reise beinhaltet sowie Daten und Fakten zum Reiseziel liefert. Tipp: Erstellen Sie Ihren persönlichen Reiseplan durch Markieren von Lesezeichen und Notizen... und durchsuchen Sie das E-Book mit der praktischen Volltextsuche!

zu den Naturschönheiten rund um Berlin

die 33 schönsten Strecken rund um Berlin mit Potsdam und Spreewald ; [für Jeden: Rundum-Fitness an 365 Tagen im Jahr - Extra-Kapitel zu Gesundheit, Ausrüstung & Technik]

Highlights, Geheimtipps, Wohlfühladressen

Meine Wahrheit Digital 21006 - Online-Zeitschrift

Land der Seen

Nordic Walking

Bruckmann Reiseführer Florenz: Zeit für das Beste

Jeder wünscht sich einfach normal zu essen, ohne Selbstkasteiung und Schuldgefühle. Mit seinem ganzheitlichen Lebens- und Ernährungskonzept hilft Peter Faulstich diesen Wunsch umzusetzen. Er zeigt, wie jeder sein persönliches Wohlfühlgewicht erreichen kann. Das liegt genau da, wo man sich selbst körperlich und seelisch wohl fühlt und mag. Die von Faulstich entwickelte stoffwechselaktive Vollwertkost bietet neue Geschmackserlebnisse. Das Essen macht wieder Spaß, und die Lebensfreude kehrt zurück. - 2. Auflage, jetzt mit Extra-Kapitel Diabetes mellitus - Ganzheitliches Lebens- und Ernährungskonzept - Schluss mit schlechtem Gewissen und Jojo-Effekt - Über 200 leckere Vollwert-Rezepte Handverlesene Autoren-Tipps und Empfehlungen für eine individuelle Reiseplanung, über 400 inspirierende Fotos und eine praktische Faltkarte zum Herausnehmen sorgen nicht nur für eine stressfreie Planung, sondern auch für einen entspannten Urlaub im Allgäu. Sattgrüne Wiesen, kristallklare Seen, saubere Luft und mittendrin die Königsschlösser: Das Allgäu ist fast zu schön, um wahr zu sein. Dieser Reiseführer lässt Sie eine faszinierende Kunst- und Kulturlandschaft erleben, verrät, wo es die besten regionalen Schmankerl gibt und begleitet Sie auf spektakuläre Alpengipfel. So entdecken Sie neben den Highlights auch jede Menge Geheimtipps, die Ihren Urlaub unvergesslich machen. Und es bleibt dabei immer Zeit für authentische Restaurants oder Hotels und die besten Shopping-Hotspots.

54 abwechslungsreiche Touren für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die schönsten Ziele für spontane Kurzreisen, Brückentage und Resturlaub

Die besten Wohnmobilstellplätze Österreich

die 25 schönsten Strecken rund um Köln/Bonn und Umgebung ; [für Jeden: Rundum-Fitness an 365 Tagen im Jahr! ; plus Extra-Kapitel zu Gesundheit, Ausrüstung & Technik]

Nordic-Walking. Rhein-Main Gebiet

von Lübeck bis Kiel

Das Endlich-schmerzfrei-Buch

Die schönsten Nordic-Walking-Strecken in der Rhön

**Majestätisch wacht der Teide über die größte der kanarischen Inseln. Ihren vielen Klimazonen, der exotischen Vegetation und dem Mix aus rauer Bergwelt, einsamen Stränden und lebhaften Städten verdankt Teneriffa den Beinamen »Königin der Kanaren«. 50 Highlights von der Wanderung bis zum weltgrößten Papageienpark zeigt der bildstarke Reiseführer. Besonders praxistauglich dank vieler Karten, Hotel-, Restaurant- und spezieller Öko- und Insidertipps.**

**E-Book zur 7. komplett überarbeiteten und aktualisierten Auflage 2021 Auf über 200 Kilometer Länge erstreckt sich die Ostseeküste von Lübeck bis Kiel. Steilküste und weite Strände wechseln sich ab. Dazwischen liegen viele Ostseebäder mit klangvollen Namen und langer Tradition, aber auch ruhige kleine Ortschaften. Am Ende der Küstenlinie ragt wie eine Krone die Sonneninsel Fehmarn aus dem blauen Meer, die auch als Dorado der Windsurfer gilt. Hinter dem Küstenstreifen breitet sich die Holsteinische Schweiz aus, eine sanft-hügelige, waldreiche Landschaft, die**

von zahllosen Seen überzogen ist. Architektonisches Markenzeichen der Region sind die vielen Landgüter und Herrenhäuser, die fast wie Schlösser wirken. Nicht wegzudenken sind aber auch die zahlreichen reetgedeckten Bauernkaten, die den Dörfern eine ganz eigene Note verleihen. Dieter Katz entführt den Leser in abgelegene Dörfer und geschichtsträchtige Städte, präsentiert die schönsten Strände und beschreibt zehn erlebnisreiche Radtouren und Wanderungen durch die Region.

**57 Kilo in nur sieben Monaten – und das ohne Hungern und Kalorienzählen: Susanne Schmidt wog 132 Kilo, war unzufrieden, hatte sich und den Kampf gegen die Pfunde fast aufgegeben. Ein gutes halbes Jahr später wog sie nur noch 75 Kilo – und das seitdem dauerhaft. Ihr Geheimnis? Hier erzählt sie, wie es ihr gelungen ist, die Pfunde so schnell purzeln zu lassen, und wie auch andere das schaffen können. Mit der 30-Gramm-Fett- Methode schlank werden und bleiben – so unkompliziert war Abnehmen noch nie!**

**Mein Weg zum Wohlfühlgewicht**

**Meine Wahrheit Digital**

**Natur erleben auf die sportliche Tour ; Technik, Tourenplanung, Ausrüstungstipps ; die besten Regionen**

**Wer abnimmt, hat mehr Platz im Leben**

**Ostseeküste Reiseführer Michael Müller Verlag**

**DuMont BILDATLAS Sylt, Amrum, Föhr**

**Beauty- & Wellnessurlaub in Österreich und Südtirol**

Freiheit und Abenteuer mit zwei Stöcken Naturerleben Freiheit, Abenteuer und eine sportliche Herausforderung. Das bietet die neue Fitness-Revolution Nordic Trekking: Dieses von den Experten Ulrich Pramann und Bernd Schäufler entwickelte Bewegungskonzept zeigt ein abwechslungsreiches Training über eine längere Distanz. In sportlichem Tempo mit Rucksack, Stöcken, GPS und Pulsuhr geht es abseits der Wanderwege auf anspruchsvolles Terrain. Über mehrere Stunden werden alle Muskelpartien beansprucht.

Gleichzeitig kann man auf ursprünglichen Wegen die Seele baumeln lassen. Die Autoren zeigen Schritt für Schritt die Grundtechnik, erklären den Unterschied zum Nordic Walking, welche Ausrüstung benötigt wird, wie man seine Touren plant, nennen die schönsten Strecken und beweisen, dass Nordic Trekking viel mehr ist als eine Sportart, bei der es gilt Hindernisse zu überwinden, sondern dass es ein wunderbar positives Lebensgefühl vermittelt, dem sich eine immer größere Gemeinde mit Leidenschaft verschreiben wird.

35 abwechslungsreiche Touren für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Handverlesene Autoren-Tipps und Empfehlungen für eine individuelle Reiseplanung, über 400 inspirierende Fotos und eine praktische Faltkarte zum Herausnehmen sorgen nicht nur für eine stressfreie Planung, sondern auch für einen entspannten Urlaub in Florenz. Florenz: Wiege der Renaissance und Weltstadt im Kleinformat. Dieser Reiseführer spannt den Bogen von Florenz über Italien in die Welt der Kunst und Architektur. Erleben Sie die Uffizien, den Dom, Michelangelos Meisterwerke und das quirlige Dolce Vita zwischen mittelalterlicher Klosterapotheke und mondäner Schuhdynastie. So entdecken Sie neben den Highlights auch jede Menge Geheimtipps, die Ihren Urlaub unvergesslich machen. Und es bleibt dabei immer Zeit für authentische Restaurants oder Hotels und die besten Shopping-Hotspots.

### 66-Seen-Wanderung

die 26 schönsten Strecken rund um Hamburg ; mit Lüneburger Heide ; [für Jeden: Rundum-Fitness an 365 Tagen im Jahr! ; plus Extra-Kapitel zu Gesundheit, Ausrüstung & Technik]

Amtsblatt. Monografien und Periodika. Halbjahresverzeichnis. D

die 26 schönsten Strecken rund um Nürnberg ; mit Fürth und Erlangen ; [für Jeden: Rundum-Fitness an 365 Tagen im Jahr! ; plus Extra-Kapitel zu Gesundheit, Ausrüstung & Technik]

Bruckmann Reiseführer Ostfriesland: Zeit für das Beste

die 27 schönsten Strecken rund um Stuttgart und Umgebung ; [für Jeden: Rundum-Fitness an 365 Tagen im Jahr! ; plus Extra-Kapitel zu Gesundheit, Ausrüstung & Technik]

mit Online-Updates als Gratis-Download

Usedom ist ein Naturparadies - mit seinen feinen Sandstränden, schattigen Buchenwäldern, artenreichen Mooren und klaren Seen verlockt es den Besucher die vielen Sonnenstunden der Insel an der frischen Luft zu verbringen. Die prachtvollen Villen im Stil der Bäderarchitektur und Seebrücken beschwören die Erinnerung an vergangene Zeiten: Usedom als die Badewanne Berlins, wo Künstler wie Literaten Anfang des 20. Jahrhunderts ihre Inspiration fanden. Die Autorin Claudia Banck zeigt die wichtigsten historischen Orte, die schönsten Strände und die vergnüglichsten Aktivitäten für Kinder und Erwachsene. Sie entführt an ihre Lieblingsorte, wie den Mühlenberg in Benz oder - etwas versteckter - den Fengshui-Garten in Neeberg. Zehn verschiedene Entdeckungstouren, wie der Spaziergang auf dem Bildweg in Greifswald spüren den romantischen Impressionen der Gemälde Caspar David Friedrichs nach oder dem traditionellen Fischen auf Zeesenbooten beim Segeln über das Stettiner Haff. Die vielfältige Natur und reiche Tierwelt Usedom lassen sich am besten auf einer der zahlreichen Aktivtouren erkunden # per Rad oder auf einer Wanderung um die kleinen Seen Usedom oder bei der Kanufahrt auf der Peene mit Aussicht auf Biber. 38 Karten zeigen dabei nicht nur, wo es langgeht, sondern auch die Highlights, die man keinesfalls verpassen sollte. Eine detaillierte Extra-Reisekarte im Maßstab 1 : 120 000 sorgt für den Überblick. Aktuelle Updates zum Buch finden Leser unter [www.dumontreise.de/usedom](http://www.dumontreise.de/usedom).

Das Tor zu den Alpen bietet einen einmaligen Raum für individuelles Wohnmobilvergnügen.

Genießen Sie die Freiheit, so zu reisen, wie sie es möchten und erleben Sie die Magie außergewöhnlicher Orte. Zielsicher führen Sie die GPS Koordinaten zu naturnahen, spektakulären Stellplätzen. Praktische Insidertipps des Autors zu spannenden Ausflügen und Aktivitäten in der Umgebung machen das Reiseerlebnis perfekt.

54 abwechslungsreiche Touren für Einsteiger und Fortgeschrittene

Nordic Walking - Die schönsten Strecken rund um Leipzig.

die schönsten 20 Strecken ; 20 Nordic-Walking-Strecken mit Detailkarten

Mit "grünem Ring".

Von A bis Zett

Die Vorher-Nachher-Frau

KŠrnten

Highlights, Geheimtipps, Wohlfühladressen.

DuMont Bildatlas Sylt - die Bilder der Fotografin Sabine Lubenow zeigen faszinierende Panoramen und ungewöhnliche Nahaufnahmen. Sechste Kapitel, gegliedert nach regionalen Gesichtspunkten, geben einen Einblick in die nordfriesischen Inseln. Zu jedem Kapitel gehören Hintergrundreportagen und Specials, die aktuelle und interessante Themen aufgreifen. Eines der DuMont Themen berichtet über die lange Tradition des Ringreitens, ein anderes Thema von Sylts immerwährenden Kampf gegen die zerstörerische See, und ein weiteres Thema warum das Salzwiesenlamm, weit über die Deiche hinaus, eine geschätzte Delikatesse ist. Den Abschluss eines jeden Kapitels bilden Infos zu allen wichtigen Sehenswürdigkeiten, die auf der nebenstehenden detaillierten Reisekarte leicht zu lokalisieren sind. Viele persönliche Tipps des Autors sowie Empfehlungen zu Hotels und Restaurants ergänzen das Infoangebot. Wer abseits der Touristenpfade etwas Außergewöhnliches erleben möchte, folgt den DuMont Aktivtipps: wandern Sie durch die herrliche Dünenlandschaft an Sylts Nordspitze, erradeln Sie sich mit dem Fahrrad das Fahrradparadies Föhr, galoppieren Sie hoch zu Ross durchs Watt oder paddeln Sie mit dem Kajak von Hallig zu Hallig. Abgerundet wird der Bildatlas durch das Servicekapitel, das praktische und allgemeine Informationen für die Vorbereitung der Reise beinhaltet sowie Daten und Fakten zum Reiseziel liefert.

Was tun mit ein paar freien Tagen? Wie wäre es mit entspannten Herbsttagen an der Ostsee oder stimmungsvollen Weihnachten in den Alpen? Tauschen Sie den Winterblues gegen ein Bio-Resort im Elsass oder genießen Sie die Frühlingssonne in Budapest. Ob schön shoppen in Paris oder ein Loslass-Trip ins Allgäu: Dieser Reiseführer inspiriert zu perfekten Kurzreisen in Deutschland und Europa. Besondere Tipps für lange Wochenenden mit kurzer Anreise.

Mit den E-Books der DuMont Bildatlanten sparen Sie Gewicht im Reisegepäck! Das E-Book basiert auf: 2. Auflage 2021 DUMONT Bildatlas „Lüneburger Heide“ - Wandern im eigenen Land? Dann sind Sie hier genau richtig. Die Heide ist nicht nur lila blühend im Spätsommer eine Wanderung wert. Moore, Laubwälder, Bäche, idyllische Heidedörfer, Wacholder, Kiefern, Birken und Heidschnucken - der Zauber der Heide wird sie immer erreichen. Begeben Sie sich mit uns in sechs Kapiteln in eine Region, die geradezu paradiesisch für Naturliebhaber ist. Aber auch die traditionsreichen Städte wie Lüneburg und Celle oder die Vielzahl an Erlebnis- und Freizeitparks sind ein Besuch wert. Folgen Sie den

Tipps unseres Autors und begeben Sie sich auf die Spuren alter Handwerkskunst, unternehmen eine Tagestour im Kanu oder gönnen sich ihrer Radtour eine Pause in „Hannys Radlercafe“, wo Ihnen Kaffee und selbstgebackener Kuchen serviert wird. Den Abschluss eines jeden Kapitels bilden Infoseiten mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten, die mit Hinweisnummern versehen, auf der detaillierten Karte leicht zu lokalisieren sind. Darüber hinaus haben wir für Sie Hotels, Restaurants, Einkaufs- und Ausgehmöglichkeiten sowie interessante Veranstaltungen und Unternehmungen zusammengestellt - stets mit Öffnungszeiten und Kontaktdaten. Kompakt zusammengefasst und übersichtlich über den DUMONT Bildatlas als zuverlässiger Reisebegleiter und garantiert erlebnisreiche Tage in einer Region, die nicht nur im Spätsommer ihre Besucher verückt. Tipp: Erstellen Sie Ihren persönlichen Reiseplan durch Lesezeichen und Notizen... und durchsuchen Sie das E-Book mit praktischer Volltextsuche!

Sylt ohne Geld

Die Lust am leichteren Leben

die schönsten Strecken im Kreis Gütersloh ; 31 attraktive Routen - Gesamtlänge 262 km ; mit Techniktips und Trainingsempfehlungen  
die 43 schönsten Strecken rund um München ; mit Starnberger See und Ammersee ; [für Jeden: Rundum-Fitness an 365 Tagen im Jahr! ;  
Extra-Kapitel zu Gesundheit, Ausrüstung & Technik]

Wörterbuch für Grundschulkinder in Bayern ; [mit Bild-Wort-Lexikon Englisch]

Natur erleben auf die sportliche Tour - - Die besten Regionen

Nix wie weg! Europa

**Die neuen "... ohne Geld" Städte- und Regionen-Guides laden mit liebevoll recherchierten Tipps dazu ein, Deutschlands schönste Städte und Regionen ohne Geld neu zu entdecken. Jeder Guide wird von einem eigenen Experten aus der Region geschrieben. Kunst und Kultur, Natur, Abenteuer, Sport, Geschichte, Familienprogramm oder Müßiggang ... in den durchgehend bebilderten Rubriken entdecken Touristen und Bewohner ihre Stadt oder Region von einer ganz neuen Seite. Krabbenkutter in Cuxhaven entdecken, bei Beachvolleyball-Turnieren mitfiebern, beim pinken Picknick in der Holländerstadt Friedrichstadt mitmachen ... In der Nordseeregion wimmelt es von besonderen Erlebnissen.**

**Sie werden von Knieschmerzen und Problemen im Hüftgelenk geplagt? Ihre Rückenschmerzen rauben Ihnen den Schlaf? Bis zu acht Millionen Deutsche leiden unter den Symptomen einer Arthrose. Aufgrund verschiedener Faktoren wie anhaltender Überbelastung oder Übergewicht betrifft der schmerzhaft Gelenkverschleiß vor allem ältere Menschen, aber auch jüngere und sportlich Aktive können von Arthroseschmerzen betroffen sein. Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, die Erkrankung sei unheilbar und den Schmerzen sei nur durch Medikamente, im Extremfall durch eine OP bzw. ein künstliches Gelenk, Einhalt zu gebieten. Tatsächlich aber haben Betroffene selbst in der Hand, schmerzfrei mit Arthrose zu leben. Dieser Ratgeber der Stiftung Warentest informiert grundlegend**

**über die Erkrankung sowie deren Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten. Was ist Arthrose überhaupt? Wie finde ich den richtigen Arzt? Welche Schmerztherapie ist am besten für mich geeignet? "Aktiv leben mit Arthrose. Das Endlich-schmerzfrei-Buch" liefert alle Informationen, um sich einen ganz individuellen Therapieplan zu erstellen: mit der richtigen Bewegung für Faszien und Sehnen, mit der optimalen Ernährung und den wichtigsten Medikamenten und ihren Wirkstoffgruppen. Das Buch nimmt Arthrose den Schrecken und räumt auf mit Ängsten vor Unheilbarkeit, Schmerzen und Operation. Grundlage dafür ist ein Baukasten an Möglichkeiten, mit dem der Patient eigenständig aktiv werden kann. Hilfe zur Selbsthilfe mit dem effektiven Schmerzfrei-Programm der Gesundheitsexperten der Stiftung Warentest!**

**Vom Landstädtchen Pollença über die unter Naturschutz stehende Insel Sa Dragonera bis zum Port de Portals, dem mondänen Jachthafen vor den Toren der Hauptstadt Palma: Mallorca hat alles. Sein Charme und seine Schönheit sind in diesem Reiseführer eingefangen, in 50 Traumzielen, die Ihnen Lust auf eigene Entdeckungen machen. Dazu jede Menge Reiseinfos zum Erleben, Übernachten, Genießen und Shoppen, viele Insider-Tipps und Webhinweise.**

**Besonderes abseits der bekannten Wege entdecken**

**Extra: die schönsten Strecken zwischen Monrespos und Schönbuch**

**Deutsche Nationalbibliografie**

**Nordic-Walking. Stuttgart**

**DuMont Reise-Taschenbuch Reiseführer Usedom**

**Reiseführer Mallorca - Zeit für das Beste**

**Nordic Trekking**