

Vorwort	5	<i>AOKparcours</i>	
		<i>Oberes Werntal</i>	30
Gesundheitssport –		Karlstadt · Eußenheim	32
Nordic Walking	6	Links vom Main und	
Allroundgenie Nordic Walking	6	rechts vom Main	32
Stock und Schuh	7	Das Wandern, das Wandern	33
Auf die Technik kommt es an	7	Eußenheim und sein Wein	33
Die DNV-Nordic-ALFA-Technik	8	<i>AOKparcours</i>	
Step 1: Kennenlernen	9	<i>Karlstadt/Eußenheim</i>	34
Step 2: Erste Erfahrungen	10	Bayreuth	36
Step 3: Greifen und Loslassen	11	Die Geschenke der Markgrafen	36
Step 4: Aufrichten	12	Das Erbe der Künstler	36
Step 5: Bewegungsspielräume	13	Das Paradies für Urlauber	37
Step 6: Aktive Fußarbeit	14	<i>AOKparcours Rotmaital</i>	38
Step 7: ALFA-Technik & Varianten	15	Naturpark Steinwald	40
AOK-Nordic-Walking-Kurs	15	Es quillt und fließt	40
»Vor dem Training		Schiller und eisernes Kreuz	40
AUFWÄRMEN«	16	Zoigl, Spoutzn	
»Nach dem Training DEHNEN«	17	und Schwammer	41
AOKparcours	18	<i>AOKparcours</i>	
Kronach	20	<i>Naturpark Steinwald</i>	42
Nie bezwungen	20	Forchheim	44
Rund um Kronach	20	Festung und Fachwerk	44
Nahes und fernes		Kaiserpfalz und Pilatussage	45
Freizeitvergnügen	21	Von einem Paradies	
<i>AOKparcours Kronach</i>	22	ins andere	45
Selb	24	<i>AOKparcours Forchheim</i>	46
Rettung durch das		Heroldsberg	48
»weiße Gold«	24	Jedem Schloss seine Farbe	48
Porzellan, so weit das		Kirchspiel	48
Auge reicht	24	Zum leiblichen Wohl	49
Noch mehr Porzellan	25	<i>AOKparcours Heroldsberg</i>	50
<i>AOKparcours Selber Forst</i>	26	Amberg	52
Oberes Werntal	28	»Villa Ammenberg«	52
Kirchen, uralt und barock	28	Der Berg ruft	53
Schloss- und Gartenbarock	29	Nach der Erbauung die Natur	53
Besichtigung und Bewegung	29	<i>AOKparcours Am Ammerbach</i>	54

Furth im Wald	56	Rottal	80
Vom Guten und Bösen	56	Ein Ross und drei Rathäuser	80
Drachen überall und nirgends	56	Kirchen über Kirchen	80
Freizeitvergnügen ohne Drachen?	57	Sand, Kastanien, Wasser	81
<i>AOKparcours Drachenpark</i>	58	<i>AOKparcours Rottal</i>	82
Heidenberg	60	Freising	84
Ungarnplage	60	Die geistliche Stadt	84
Weltverkehr auf dem Heidenberg	60	Bischofsstadt der Superlative	84
Nach Südwesten und Nordosten	61	Kultur, Natur, Technik	85
<i>AOKparcours Heidenberg</i>	62	<i>AOKparcours Freisinger Forst</i>	86
Neumarkt i. d. OPf.	64	Neu-Ulm	88
Über den Tellerrand hinaus	64	Die große, alte Schwester	88
»Die grünste Stadt der Oberpfalz«	64	Die kleine, junge Schwester	89
Es grünt so grün	65	Beiderseitiger Freizeitgenuss	89
<i>AOKparcours Neumarkt</i>	66	<i>AOKparcours Neu-Ulm</i>	90
Straubing	68	Olympiapark München	92
Straubing – Geschichte und Kultur	68	Vom Trümmerfeld	
Natur und Freizeit	69	zur Millionenattraktion	92
<i>AOKparcours Stadt Straubing</i>	70	Unterm großen Dach	93
Waldkirchen	72	Auf dem großen Dach	93
Neues Leben innerhalb alter Mauern	72	<i>AOKparcours Olympiapark München</i>	94
Händler, Bauern und arme Poetin	73	Bernried am Starnberger See	96
Reichtum im »armen« Bayerischen Wald	73	Ein preisgekröntes Dorf	96
<i>AOKparcours Waldkirchen</i>	74	Eine amerikanische Millionenerbin	96
Landshut	76	Kasperlgraf und Märchenkönig	97
Land	76	<i>AOKparcours Bernried/Höhenried</i>	98
Stadt	76	Lenggries	100
Fluss	77	Körperlich aktiv in jeder Jahreszeit	100
<i>AOKparcours Stadt Landshut</i>	78	Von versunkenen Orten und Mauerresten	100
		Après-Sightseeing	101
		<i>AOKparcours Lenggries</i>	102