

# Rezensionen von Buchtips.net

## Nancy Spinner, Peter Walker: Going - Schritt für Schritt zur Wahnsinns-Power

### Buchinfos

Verlag: [Solibro-Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Satire](#)  
ISBN-13: 978-3-932927-38-6 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 12,90 Euro (Stand: 12. Dezember 2017)

Das macht Spaß: endlich mal ein "Ratgeber" - oder besser deren gelungene Parodie - der die anderen bissig gegen den Strich bürstet und auf die Schippe nimmt. Was auf den ersten Blick vom Haptik, Layout und Fotos wie ein weiteres Elaborat zu einer überflüssigen Trendsportart daherkommt, entpuppt sich als satirische Überzeichnung mit viel Liebe zum Detail. Das beginnt mit Tipps zum "Shoebinding", geht über "Basic Going" und "Sidestepping" sogar bis zur "Nordic-Abwehr"! Denn während die Walker ja "bewaffnet" mit Stöcken durch die Wälder und Parks hecheln, betreiben die Going-Gurus Peter Walker und Nancy Spinner (!) entspannte Easy-Fitness mit leeren Händen. Ganz relaxed auch die Ernährungstipps, köstlich im wahrsten Sinn des Wortes. Denn anstelle von Kalorientabellen und krampfartigem Weight Watching präsentieren die beiden "US-Autoren" herrlich absurde Fatburner-Rezepte und die "Why-not-Regel", die für wohlige Wurstigkeit sorgt. Ein Fitness-Horoskop, Logbuch, Typologie des Gehens u.v.m. runden diese Parodie ab. Und den nächsten Ratgeber-Titel haben sich Walker und Spinner auch schon zusammengesponnen: "Power Waiting". Man kann es kaum erwarten!

Liebevoll gemachte und rundum respektlose Parodie auf unseren Fitness- und Wellnesswahn: eine echte Entdeckung, die Lust auf mehr macht.  
Satire vom Feinsten!

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Philip C. Wiesmeier](#)  
[15. Dezember 2007]