

Mit Nordic Walking die allgemeine Fitness verbessern

- Nordic Walking ist eine, effektive Möglichkeit seinen Körper Fit zu erhalten oder seine Fitness zu verbessern.
- ist sehr leicht und schnell erlernbar und ca. 40 - 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- Mit Stöcken (Carbonfiber) wird gesund und ermüdungsfrei gewalkt.
- Es werden alle Altersgruppen angesprochen, den es bieten sich vielfache Trainingsmöglichkeiten, besonders für Konditionsschwache, oder Wiedereinsteiger, Gelenkerkrankte und Übergewichtige.
- löst Muskelverspannungen im Schulter-Nackebereich, und entlastet die Gelenke bis zu 30%
- Durch ein spezielles Training kann eine langfristige Gewichtsabnahme und "Fettverbrennung" durch Nordic Walking erreicht werden. (steigert den Kalorienverbrauch bis zu 40%)
- Ideal auch für Leute, die nicht gerne Joggen gehen da es ihnen zu anstrengend ist.
- Durch den Stock Einsatz treten positive Effekte auf: Es werden ca. 90 % aller Muskeln Trainiert und eine Entlastung der Gelenke erzielt. Die Sauerstoffaufnahme ist bis zu 50% besser als beim Walking, dies hat einen höheren Trainingseffekt zur Folge.
- Mit einer Pulsmessuhr, weil Sie damit schnell kontrollieren können, ob Sie im optimalen Bereich trainieren.
- Durch verschiedene Technikvarianten lassen sich auch die Schwierigkeiten steigern, so dass sich jeder "gesundlaufen" kann, egal ob er abnehmen (Fettverbrennung), sein Herz-Kreislauf-System trainieren oder die Beweglichkeit verbessern möchte.

Info:

Ein Kurs besteht aus 10 Einheiten je Einheit ca. 60 bis 90 min.

Kurstermine auf Anfrage.

**Ihre Fragen beantworten wir sehr gerne persönlich oder telefonisch in der Zeit von 8.30 – 12.00 Uhr und von 13.00 bis 19.30 Uhr
Telefon: 04442 / 80 39 65.**