

Nordic Walking

Das „Gehen mit Stöcken“

- ✓ Ein idealer Einstieg in den Ausdauersport
- ✓ Gelenkschonend
- ✓ Ganzkörpertraining
- ✓ Entspannend
- ✓ Fördert das Herz-Kreislaufsystem
- ✓ Steigert Kondition und Fitness
- ✓ Hervorragende Fettverbrennung
- ✓ Beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor
- ✓ Stärkt das Immunsystem
- ✓ Ein Sport für das ganze Jahr
- ✓ „gesellig und humorvoll,“



Bewegung

Stöcke schwingen und Pfunde verlieren.....

Gerade für Übergewichtige, die überflüssige Pfunde los werden wollen, ist Nordic Walking ideal. Denn bei Übergewicht werden die Gelenke beim Sport sehr stark belastet, da bei jeder Bewegung das Mehrfache des eigenen Körpergewichtes auf die Gelenke drückt. Durch die Stöcke aber wird diese Belastung deutlich reduziert. Außerdem wird bei Nordic Walking mehr Fett verbrannt als beim Walken ohne Stöcke.

WARUM KANN MAN MIT NORDIC WALKING BESONDERS GUT ABNEHMEN?

Abnehmen ohne Bewegung? Das funktioniert nicht, das weiß mittlerweile jedes Kind. Wenn man dauerhaft abnehmen will, hilft also nur die richtige Bewegung. Dadurch werden alle Stoffwechselfvorgänge auf Trab gehalten, vor allem der Fettstoffwechsel. Und wer regelmäßig zu den Stöcken greift, regt seine Fettverbrennung schon nach wenigen Wochen so an, dass die Muskeln sogar im Schlaf Fett verbrennen.

Bereits von der ersten Minute an, in der Sie mit Ihren Stöcken unterwegs sind, beginnt der Körper mit der Fettverbrennung. Am meisten verbrennen die Muskeln übrigens, wenn Sie wieder „gelernt“ haben, Fett zu verbrennen. Das heißt, wenn sie an die regelmäßige Bewegung gewöhnt sind. Das ist nach ca. 3 Monaten Nordic Walking der Fall.

WIE OFT SOLLTE MAN NORDIC WALKEN?

Generell stimmen wir dies mit Ihnen zusammen - auf Ihren persönlichen Fitness- und Gesundheitszustand ab.

Für den Anfang ist es ausreichend - sich mindestens 1x pro Woche ca. 45 bis 60 Minuten mit Nordic Walking zu bewegen. Hierbei geht es erstmalig um das richtige Erlernen der Basistechnik. Später - wenn Sie die Technik beherrschen und sich Ihr Fitnesszustand deutlich verbessert hat - kann man durchaus 2 bis 3mal pro Woche Nordic Walken. **Ideal bei guter Kondition:** Sie laufen täglich 30 bis 60 Minuten. Wem das zu viel ist oder wem dazu die Zeit fehlt, sollte 3- bis 4-mal wöchentlich zu seinen Stöcken greifen. Auch dann sind 45 bis 60 Minuten Nordic Walking ideal.

Die Ausbildung erfolgt durch einen staatlich geprüften Nordic Walking Trainer. (IHK)

Eine gesunde Geschenkidee.....

Unser Angebot:

**Ein Gutschein für das
Einführungs-Programm:
Lachen und Bewegen mit
Nordic-Walking**

Schnupperkurs

Nur 10.- Euro

Machen Sie einem
lieben Menschen, oder auch
sich **selbst** eine große Freude
und verschenken Sie einen

Gutschein

Zum "Lachen und
Bewegen" für mehr
Gesundheit und
Lebensfreude

Bestellen
Sie einfach per
Telefon, Fax
oder via Internet.
Sie erhalten
umgehend Ihren
gewünschten
Gutschein/Bestätigung
per Post und Sie
bezahlen bequem
per Überweisung

