

## 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

## Anmeldung / Gutschein

Hiermit bestelle ich: (auch als Gutschein möglich)  
**Eine Schnupperstunde Nordic-Walking**

### Einführungspreis 10,- Euro

Der obige Preis beinhaltet ein ca. 60 minütiges

**\*** Einführungsprogramm mit Nordic-Walking.  
Hochwertige Nordic Walking Stöcke können  
kostenlos ausgeliehen werden.

Krankenkassen beteiligen sich teilweise bis zu 80% an den Kosten

**\*** Theorie - Ausrüstung - Aufwärmen - Praxis - Dehnprogramm

Preise Stand 08/2005

Bestellschein per Fax an ☎ 07665-972055

Wichtig: Ihre Anschrift (Auftraggeber)

Name / Vorname (erscheint auf Gutschein von)

Straße / Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon/ Email für evtl. Nachfragen

Name / Vorname (erscheint auf Gutschein an (optional)

Straße / Hausnummer

PLZ/Ort

Joggen zu anstrengend?

Walken zu langweilig?

*Die Alternative*

# "Lachen und Bewegen"

Wir zeigen Ihnen wie man mit  
viele Freude und Begeisterung

sowie Nordic - Walking

"Fit wird und bleibt"

und dabei SELBST etwas für  
SICH und die eigene  
Gesundheit tut.

laufend Schnupperkurse \* Einsteiger und Fortgeschrittene \*  
Gewichtsreduktion \* Einzelstunden \* Anmeldung erforderlich!

**Kostenloser Lauftreff** für jedermann am "Moosweiher"  
aktuell immer Freitags. Grundlehrgang - egal wo,  
sollte vorab absolviert sein.

Peter Schneble

Lachtrainer & Nordic-Walking Instructor (IHK)

☒ Im Stöckacker 9 – 79224 Umkirch/Freiburg

☎ Tel: 07665-940984 ☎ Fax: 07665-972055

☒ info@Lach-Walking.de

Internet: [www.Lach-Walking.de](http://www.Lach-Walking.de)

"Lachen und Bewegen" ist ein Projekt der  
Leukämie- und Lymphom-Hilfe Freiburg

Idealer Einstieg in  
den Ausdauersport  
Gelenkschonend

Stöcke schwingen  
und Pfunde verlieren



Ich werde,  
was ich mir vorstelle.

Fördert das Herz und  
Kreislaufsystem

Hervorragende  
Fettverbrennung