

## Nordic Walking Kurs

Bei Nordic Walking handelt es sich um eine gelenkschonende Sportaktivität, die durch dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken einem Ganzkörpertraining gleichkommt. Der Einsatz der Stöcke macht das Gehen um 40-50% effektiver als das Walken ohne Stöcke. Nordic Walking beansprucht ca. 90% der gesamten Muskulatur, so dass neben der Arm- und Beinmuskulatur auch das Körperzentrum beansprucht und gestärkt wird. Des Weiteren wird durch diese Sportaktivität die aerobe Fitness (Kondition) gesteigert, der Stoffwechsel und der Energieumsatz angeregt.

Demzufolge lässt es sich leicht nachvollziehen, dass Nordic Walking einige positive Einflüsse auf die Gesundheit hat:

z.B.

- Vorbeugung gegen Osteoporose, Altersdiabetes und Entgegenwirken von Muskelschwund
- Herz-Kreislauf-Training mit dessen positiven Einflüssen wie Blutdruckregulierung
- Auflockerung und Kräftigung von Schulter-Arm-Muskulatur
- Die Fettverbrennung wird das aerobe Training angeregt.
- Schonende Sportaktivität für Menschen mit Arthrose und Übergewicht
- Positive Auswirkung auf die Psyche

### Kursinformationen

Zeit:               Freitags, ab dem 21.09.2018, 11:00 – 12:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

Treffpunkt:      Therapiezentrum Lauffen, Im Brühl 32\1, 74348 Lauffen a.N.

Kursleitung:     Tanja Schwarz

Kosten:           100,- €

Mitzubringen:  Nordic Walking Stöcke (Stocklänge: Körpergröße x 0,66, feste Handschlaufe), festes Schuhwerk, wetterabhängige Bekleidung und Viel Spaß!!!

Anmeldung:     Therapiezentrum Lauffen unter 07133 - 9294721