

NORDIC WALKING

*Mit Begeisterung am Stock
gehen*

Nordic Walking

... ist 40 – 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke

...hat wegen der hohen Muskelbeteiligung (90%, also ca. 600 Muskeln) einen enorm hohen Energieverbrauch

...entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %

...steigert durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus

...trainiert vier der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination (nicht Schnelligkeit)

...löst Verspannungen im Schulter-u. Nackenbereich

...fördert den Abbau von Stresshormonen

...ökonomisiert die Herzarbeit

...stärkt das Immunsystem

Interesse geweckt?

Kursangebot:

10 Einheiten Nordic Walking à 90 Min. für 80,-- €. Die Stöcke werden von uns gestellt. Wenn Sie eigene Stöcke haben, können Sie diese selbstverständlich benutzen.

In der dunklen Jahreszeit gehen wir mit Stirnleuchten. Diese werden ebenfalls von uns gestellt.

Die aktuellen Kurszeiten können Sie bei uns erfragen.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten anteilig die Kursgebühr. Da hier keine einheitliche Regelung vorliegt, fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

Treffpunkt:

„Lutterweg“ gegenüber der Fußgängerbrücke an der Holler Straße.

Die Kurseinheiten finden bei jedem Wetter statt! Bei gefährlichen / extremen Witterungsbedingungen behalten wir uns allerdings die Absage vor.