

Runde Nordic Walking **17:30 Uhr ab Vereinsheim**

Ungefährer Zeitrahmen: **15 Min. aufwärmen, 1 Std. Nordic Walking , 15 Min dehnen /lockern**

Gute Gründe für Nordic Walking:

- Du kannst **zu jeder Jahreszeit bei jedem Wetter und in jedem Gelände** walken.
- Nordic Walking ist besonders **für Menschen mit sportlichem Handicap** (Gewicht, Alter, Vorerkrankungen, Sportabstinenz) **super geeignet**.
- Mit Nordic Walking **minimierst du das Risiko für Krankheiten**.
- Der **natürliche Bewegungsablauf ist leicht erlernbar**, wenn du die wichtigsten technischen Grundlagen beachtest.
- Du **kräftigst** beim Walken **gleichzeitig den Unter- und Oberkörper**.
- Dein **Kalorienverbrauch ist höher als beim Spaziergehen oder Wandern**.
- Mit den Nordic-Walking-Stöcken kannst du auch **Kräftigungsübungen durchführen, unabhängig von anderen Sportgeräten**.
- Das **Nordic-Walking-Equipment ist** im Vergleich zu Ausrüstungsgegenständen anderer Sportarten **kostengünstig**.
- Du kannst **direkt vor deiner Haustür starten** und durch die Stadt, Felder, Parks und Wälder walken.

Voraussetzung zur Teilnahme:

Mitbringen der eigenen Nordic Walking Stöcke (bitte keine Wanderstöcke) in der richtigen Länge

(Wanderstöcke haben andere Schlaufen, bei der Nordic Walking Technik ist das Loslassen des Stockes wichtig!)

Die Griffe der Stöcke sollten sich auf einer Höhe mit den Händen befinden, wenn die Ellenbogen um 90° gebeugt werden. Der Winkel zwischen Oberarm und Unterarm sollte nicht kleiner als 90° sein; die Oberarme sind dabei entspannt neben dem Oberkörper.

Am besten in einem guten Sportgeschäft kaufen, dort gibt es auch eine Größenberatung!

Gute Laune und Freude an der gemeinsamen Unternehmung

Evtl. Getränk/Müsliriegel für den kleinen Hunger zwischendurch

Teilnehmerzahl: min.1 Teilnehmer/ max.10 Teilnehmer Gäste sind willkommen!

Anmeldung oder Rückfragen unter:

Tel.: 07623/796937 Chantal Heuberger (AB) Bitte eigene Telefonnummer und Name angeben, Rückruf erfolgt zeitnah !

