

## **Lust das Nordic-Walking richtig zu lernen?**

Seit mehreren Jahren erfreut sich Nordic-Walking großer Beliebtheit. Viele Menschen, die wieder in Bewegung kommen wollen, greifen gerne zu den Stöcken und üben dieses sanfte Ausdauertraining aus.

Das Naturerleben, verbunden mit einem effektiven Training der Ausdauer, kräftigt nicht nur die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, sondern wirkt sich auch auf unsere Psyche wohltuend aus.

Die positiven Auswirkungen von Nordic-Walking sind wissenschaftlich eindeutig bewiesen. Um aber all diese Wirkungen zu erzielen, muss der Sport technisch richtig ausgeführt werden.

Neben dem Trainieren der richtigen Technik werden noch dafür notwendige Kräftigungs- und Dehnübungen gezeigt, die in keiner Trainingseinheit fehlen sollten.

Auch Menschen mit Erkrankungen / Einschränkungen im Bewegungsapparat (z.B. Schulter-, Rücken- u. Hüftbeschwerden) werden fachkundig angeleitet.

Einzel- und Gruppentraining ist möglich.

Ab **Juli 2014** geht's los!

Termine werden individuell vereinbart, sie können sich gerne jederzeit anmelden!

**P.S.:** Wie wäre es, Gesundheit in Form einer oder zwei Trainingsstunden zu verschenken inklusive einer Wirbelsäulenmassage nach Dorn und Breuß.....