

NORDIC WALKING – Die gesunde Art sich fortzubewegen

Anfängerkurs

Richard Felbermeier (Personal Fitness Trainer / Ausbilder / Bewegungslehrer)

Der menschliche Körper ist geschaffen für Bewegung, der menschliche Geist für Erlebnisse. Nordic Walking bietet Ihnen das Beste aus beiden Welten, das einerseits körperlich alles aus Ihnen herausholt und Sie andererseits psychisch wieder auflädt.

Nordic Walking ist viel mehr als Gehen: Durch den Einsatz von Stöcken wird beim Nordic Walking der gesamte Körper trainiert. Anders als beim Laufen werden dabei durch den Einsatz der Stöcke, das Schwingen der Arme und der koordinativen Bewegungsabläufe der Großteil der Muskeln im Körper beansprucht.

Ich zeige Ihnen wie man mit der richtigen Diagonaltechnik sowie einigen anderen Techniken sowohl präventiv, als auch rehabilitativ zahlreiche positive Gesundheitseffekte erzielen kann.

Ich empfehle Nordic Walking jedem gesundheitsbewussten Sportler.

Bitte bringen Sie ihre eigenen Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) mit, ansonsten werden Nordic Walking Stöcke für den Kurs kostenlos gestellt.

Bringen Sie Ihre Gesundheit auf Trab!

5x Mittwoch 10./17./24.04./08.05./15.05.2024, von 9 Uhr – 10 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sportzentrum Budrio Allee

Anmeldung: VHS Eichenau

