

Nordic Walking-der Allradantrieb für Ihre Gesundheit

Durch unseren technisch entlasteten Alltag, der unseren Körper zu wenig und zu einseitig fordert, entstehen Beschwerden, wie Übergewicht, Kurzatmigkeit, Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen. Als Allradantrieb für die Gesundheit wirkt Nordic Walking muskulären Verspannungen entgegen, hilft, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen und lässt den Kopf vom Alltag und Beruf abschalten.

Warum ist Nordic Walkig so wertvoll für die Gesundheit?

Nordic Walking ist ein sehr effektives Gesundheitstraining, die dem der Fettstoffwechsel besonders gut aktiviert wird. Fast 90% der gesamte Skelettmuskulatur wird hier eingesetzt: anders als beim normalen Walken oder Joggen kommen die Arme und Schultern wesentlich effizienter zum Einsatz. Ein gesteigerter Energiebedarf und eine besser trainierte Arm- und Oberkörpermuskulatur sind das Resultat. Mit einem trainierten Herz-Kreislaufsystem werden die Belastungen im Alltag einfacher bewältigt, denn der Körper wird insgesamt leistungsstärker. Das Laufen in der freien Natur wirkt dabei zusätzlich entspannend - Stress wird abgebaut.

Der Anfang ist ganz leicht

Wetterangemessene Kleidung und Schuhe anziehen, und los geht's. Wichtig sind Spaß und ein gutes Gefühl bei der Bewegung in der Natur. Wer mit Nordic Walking in den Gesundheitssport einsteigen möchte, dem ist in jedem Fall ein qualifizierter geleiteter Kurs über mehrere Stunden zum Erlernen der Technik empfohlen. Die individuelle Stocklänge, der optimale Armeinsatz, die richtige Schrittlänge, eine persönlich angemessene Belastungsdosierung sollten in solch einem Einsteigerkurs vermittelt werden.

Wer schon sporterfahren ist und Nordic Walking in sein Programm mit aufnehmen möchte, dem reicht oft ein Schnupperkurs, um den Weg zur richtigen Technik zu erlangen.

Nordic Walking kann als Individualsport alleine, mit einem Laufpartner oder in einer Gruppe im Verein durchgeführt werden.

Wieviel Bewegung soll es sein?

Untersuchungen haben ergeben, dass ein Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität von rund 2000 kcal in der Woche als optimal-präventives Gesundheitstraining gilt. Das bedeutet bei einem bewegungsarmen Lebensstil allgemein drei bis fünf Stunden Belastungszeit pro Woche, möglichst auf mehrere Tage verteilt. Beim Nordic Walking gilt drei Mal in der Woche 60-75 Minuten.

Schnupperkurse: Donnerstag 22.7.09 um 19.00 Uhr
Donnerstag 19.8.09 um 18.00 Uhr

Im Schnupperkurs wird für Teilnehmer, die noch keine Nordic Walking Erfahrung haben, kurz, aber umfassend, die Technik des Nordic Walkens in der Praxis erklärt. Die Teilnehmer erfahren alles zu Stockmaterial und richtiger Stocklänge, Schuhen und Bekleidung. Kosten: 10 Euro, die Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Aufbaukurse: Nach Absprache zur Verbesserung der Technik und Erlernen der richtigen Belastungsintensität.

Kursleitung: **Ulla Böing**, ÜL Sport in der Prävention, Nordic Walking B-Trainer und Schulleiter
Ort: Klingerhuf, W.-Reuterallee, Neukirchen-Vluyn vor der Tennishalle
Kosten: je Termin 10,00 Euro; die Stöcke werden gestellt

Anmeldung: 02845-292939 (Anrufbeantworter)
mobil: 0151-18171010
info@nordicschule.de

**Aktuelle Termine
auch unter:
www.nordicschule.de**

Nach dem Erlernen der Technik kann man im **[www.as-neukirchen- Vluyn.de](http://www.as-neukirchen-vluyn.de)** an folgenden Terminen als Mitglied (Jahresbeitrag 40 Euro) teilnehmen:

Mo 9.00 Uhr Halde Norddeutschland
Mo 18.00 Uhr Halde Norddeutschland (Sommer)
Mi 18.00 Uhr Halde Norddeutschland
Do 9.00 Uhr Vluynbusch (auch SOFT Gruppe)
Sa 14.00 Uhr Halde Norddeutschland
Mo 16.00 Uhr Sommer +15.00 Winter SOFT Gruppe im Klingerhuf
Ansprechpartnerin für die SOFT Gruppe:
Carola Neu