

Nordic Walking ist ein dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken

Ein effektives Ganzkörpertraining für Jedermann

Vorteile von Nordic Walking

- 90 % der gesamten Muskulatur wird beansprucht
- Lockerung und Kräftigung der Muskulatur im Arm-, Schulter- und Nackenbereich
- das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt
- Pulsfrequenz und Energieumsatz werden gesteigert
- Intensivierung der Sauerstoffversorgung
- Aktivierung des Hormonhaushaltes
- Verbesserung des Bluthochdruckes
- Verbesserung der erhöhten Cholesterinwerte
- Stärkung des Immunsystems
- Vorbeugung bei Osteoporose, Altersdiabetes und Muskelschwund
- Durchblutungsfördernd bei Venenproblemen
- Gelenkschonend

Wichtig beim Nordic Walking sind die richtige Technik, die richtigen Stöcke und die Körperhaltung sowie das Tempo.