

Nordic Walking – die Gesundheitsspielle

- ✓ ist ein moderner Sport, bei dem Walking durch Stöcke ergänzt wird. Damit ähnelt der Sport dem Skilanglauf.
- ✓ stärkt das Herzkreislauf- und Immunsystem
- ✓ steigert die Ausdauerleistungsfähigkeit
- ✓ erhöht den Herzschlag um 5-17 Schläge/Minute (bei normalem zügigem Gehen liegt die Herzfrequenz zum Beispiel bei 130 Schlägen/Minute, bei Nordic Walking hingegen bei 147 Schlägen/Minute; dies entspricht einer Steigerung von 13%).
- ✓ bewirkt eine optimale Fettverbrennung bei regelmäßigem Training
- ✓ steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz der Stöcke um durchschnittlich 20 % im Vergleich zu normalem Walken
- ✓ verbrennt über 400 Kalorien je Stunde
- ✓ löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich - erhöht die seitliche Beweglichkeit der Nackenpartie und Wirbelsäule bedeutend und entlastet die Schultern
- ✓ wirkt sich günstig auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck aus
- ✓ ist günstig für Venen- und Koronarpatienten
- ✓ stärkt die Streck- und Beugemuskeln des Unterarms, die hintere Schultermuskulatur, sowie Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur
- ✓ schont und entlastet Gelenke und Knie
– deshalb ideal für Personen mit Gelenk-, Rücken- und Gewichtsproblemen
- ✓ reduziert die Kniebelastung bei übergewichtigen Personen
- ✓ ist bei jedem Wetter durchführbar
- ✓ ist leicht und in jedem Alter erlernbar
(für jung und alt, Anfänger und Wiedereinsteiger im Sport)
- ✓ erhöht durch den Einsatz der Stöcke die Sicherheit auf glattem und rutschigem Untergrund
- ✓ ist die am besten geeignete Outdoor - Sportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- ✓ ist ein Ganzkörpertraining mit Option auf mehr Lebensfreude und Lebensqualität und beinahe mühelose Wiedergewinnung von Aktivität und Mobilität

deshalb sonntags 08.30 Uhr

auch mittwochs oder freitags 15.00 Uhr

**beim Turnverein von 1907 Coburg-Ketschendorf e.V.
an der Kurt-Heller-Halle – Dr.-Walter-Langer-Str.**

Birgit und Heinz Meisenbach	09561/36716	Nordic-Walking-Basic-Instructor
Walter Fischer	09561/10197	Nordic-Walking-Basic-Instructor
		ÜL Prävention
Kerstin Kircher	09561/33882	Nordic-Walking-Basic-Instructor