

Turnverein Apen von 1893



Apen, 27.11.2014

Nordic Walking: Neues Angebot im März!

Sie gehen am Stock? Dann tun Sie dies doch am besten in einer Gruppe mit viel Spaß und guter Laune und verbessern ganz nebenbei noch Ihre Leistungsfähigkeit und gesundheitliche Beschwerden.

Gehen ist für den Menschen der natürlichste Bewegungsablauf. Heute jedoch verbringen wir Menschen den größten Teil unseres Tages (Lebens) sitzend.

Nordic-Walking ist der ideale Ausdauersport für Jedermann, aus gesundheitlicher Sicht ist es eine der besten Sportarten. Neben einer gehörigen Portion guter Laune und Bewegung an der frischen Luft werden durch die Bewegungsabläufe beim Nordic-Walking 85% der gesamten Muskulatur des Körpers aktiviert und trainiert. Hiervon profitieren gerade die bei den meisten Menschen abgeschwächten oder verkürzten Muskelgruppen wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Hals- und Brustmuskulatur.

Was können Sie durch Nordic-Walking positiv verändern:

- Lockerung von Verspannungen der Nacken-, Schulter-, und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- Verbesserung der Körperhaltung und damit auch der Ausstrahlung
- Verbesserung der Kondition
- Verbesserung der Koordination, Reaktionsfähigkeit, des Gleichgewichts, der Raumorientierung und der Aufmerksamkeit
- Perfektes Herz-Kreislauftraining und somit positive Effekte bei Bluthochdruck
- Verbesserte Abtransport von Stoffwechselprodukten (Schlacken) über die Lymphe
- Stärkung des Immunsystems

Für wen ist Nordic-Walking besonders geeignet?

- Bei Rücken-, Schulter-, Nacken- oder Knieproblemen,
- Bei rheumatischen Erkrankungen, da durch den Stockeinsatz besonders gelenkschonend
- Optimaler Einstiegs- oder Rehasport für untrainierte oder Menschen mit Gewichtsproblemen
- Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Für ältere Menschen zur Verbesserung der Mobilität

Welche Ausrüstung wird benötigt?

- Gutes, bequemes Schuhwerk
- Nordic-Walking Stöcke

Als Neues Angebot im März:	Nordic-Walking Kurs für Einsteiger
Erster Termin:	Montag 02.03.2015
Zeit:	18:30 Uhr
Treffpunkt:	Sportplatz Apen
Übungsleiterin:	Felicitas Rother (Ernährungscoach und Nordic-Walking Trainerin)

Falls Sie noch keine Nordic-Walking Stöcke haben, stehe ich Ihnen gerne für Fragen rund um die Anschaffung zur Verfügung.