

## Frühlingsszeit ist Nordic-Walking Zeit

### Warum Nordic Walking?

Unter **Nordic Walking (NW)** versteht man schnelles Gehen mit Stockeinsatz in freier Natur, das von Jedermann / Frau ganzjährig durchgeführt werden kann und der natürlichen Fortbewegung des Menschen entspricht.

- NW** steigert den Kalorienverbrauch um 46% im Vergleich zum Gehen ohne Stöcke und ist damit wesentlich effektiver.
- NW** ist sehr leicht und schnell erlernbar. (Kursdauer ca. 2-3 Std.)
- NW** trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörper- und Rückenmuskulatur.
- NW** löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
- NW** verbessert die Herz- und Kreislaufleistung durch Stärkung des Herzmuskels
- NW** entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie und Rückenproblemen.
- NW** ist die am besten geeignete Outdoor-Sportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.
- NW** ist das optimale Kardiotraining zur Gewichtsreduktion.
- NW** stärkt das Immunsystem und unterstützt die Blutfette zu senken.
- NW** steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus.
- NW** vermittelt ein sicheres Gehgefühl auch auf unebenem oder glattem Untergrund.
- NW** wird von Sportmedizinern und Therapeuten empfohlen.
- NW** ist ein Gesundheitssport und kann bis zum Leistungssport gesteigert werden

### Vor Trainingsbeginn den Gesundheitszustand mit ihrem Hausarzt abklären!

Für die richtige Technik wird die **Sportunion Aspang** ab Frühjahr 2012 unter Aufsicht von geprüften NWO-Instruktoren diverse NW-Kurse anbieten. Damit sie von Beginn an Freude an dieser Gesundheitssportart haben.



Für weiteren Informationen kontaktieren Sie uns unter. Email: [su.aspang@sportunion.at](mailto:su.aspang@sportunion.at)