

ICH WILL'S  
ICH KANN'S  
ICH TU'S MIT



## NORDIC WALKING

Nordic Walking Intensiv Programm

- Grundkurs
- Aufbaukurs

Nordic Walking ist ein ideales Herz-Kreislauftraining und das nicht nur für finnische Spitzen-Skilangläufer, die mit dieser Sportart einst die schneelosen Monate überbrückt haben. Inzwischen ist auch in Deutschland Nordic Walking zum Volkssport geworden.

Immer mehr Breitensportler greifen beim Walking zu den Spezialstöcken und legen diese auch nicht mehr so schnell aus der Hand. Der Grund ist einfach: Der Stockeinsatz gibt den Zusatz-Kick, welcher die Trainingswirkung auf die Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur immens steigert. Nahezu der gesamte Körper wird in Leistungsbereitschaft versetzt.

Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmer, welche die eigene Technik optimieren möchten. Mit viel Abwechslung durch verschiedene Übungsvariationen sowie individuellen Korrekturen und Anregungen wird an der Effektivität des Trainings gemeinsam gearbeitet.

Die Zielgruppe sind Interessierte mit dem Ziel von spezifische Risiken wie:

- **Bluthochdruck**
- **Übergewicht**
- **Bewegungsmangel**
- **Stressabbau**

Je nach Belastungsintensität können Sie Spass an der Bewegung im Freien haben und das alles mit folgenden Wirkungen:

- Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert
- Ihr Kreislauf wird angeregt und Ihr Blutdruck senkt sich dauerhaft
- Sie verbrennen bis zu 400 Kcal / Std. und Sie nehmen gleichzeitig ab
- Stress wird abgebaut und dabei Ihr Immunsystem gestärkt

Wir vermitteln Ihnen intensiv das Nordic Walking und betreuen Sie bis zum Ziel.

Ihre Simone Böser,  
Christian T. Hansen und Team

SeiDON