



Haben Sie schon einmal die Skifahrer ohne Skier gesehen?

Das sieht anfänglich etwas ulkig aus, nennt sich

## NORDIC WALKING

und ist eine herrliche Sache!

Warum ?

- **80% aller Muskeln des Körpers werden beansprucht. Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking oder Joggen wird der Bewegungsapparat dank der Stöcke aber um ca. 30% entlastet**
- **verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung**
- **löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich**
- **ist das optimale Training zur Gewichtsreduktionj**
- **stärkt das Immunsystem**
- **und vor allem macht es Spaß. Bereits nach ca. 30-minütigem Training setzt der Körper Endorphine („Glückshormone“) frei**

**Jetzt gibt es keine Ausrede mehr. NORDIC WALKING** ist für jedermann ideal geeignet, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Wenn Sie Lust haben, gestalte ich mit Ihnen einen Einführungskurs. Ich zeige Ihnen, wie es geht und gebe Tipps zur Ausstattung (die richtigen Stöcke sind sehr wichtig – mit einem Wanderstock kann man auch nicht Ski fahren).

**Kurse:** in 2 Stunden beherrschen Sie Theorie und Praxis des Nordic Walking

**Kosten:** 9,- € pro Person/Kurs; Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensansprüche aller Art sind ausgeschlossen.

Vereinbaren Sie einen Termin:

Gunter Arnold / Nordic Walking Trainer

Amtsseite Hinterer Grund 17a

09496 Marienberg

Tel. 03735/23586

e-mail: info@feriendorf.reisen

