



leicht mittel schwer

Warum ist Nordic Walking so gesund?

- weil dabei 90 % aller Muskeln trainiert werden
- weil sich Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen
- weil der Stoffeinsatz den Bewegungsapparat um ca. 30 % entlastet
- weil viele Kalorien verbraucht werden (400 Kcal/h)
- weil es Herz- und Kreislaufleistung verbessert u.v.m.

Warum ist Höhenstraining so gesund?

- Ein Bergaufenthalt zwischen 1.500 und 2.500 Metern bewirkt einen enormen Erholungseffekt!
- der Stoffwechsel wird angekurbelt
 - das Herz-Kreislauf-System optimiert
 - die Qualität der roten Blutkörperchen wird besser
 - Körperliche Aktivitäten wie "Nordic Walking" steigern diese positiven Auswirkungen!
- *AMAS-Höhenstudie 2000

Sportwissenschaftliche Betreuung

bei Start/Ziel direkt am Berg jeweils Mo., Mi., Fr. von 9.00 bis 12.00 Uhr
 Täglich außer Donnerstag: Walking-Infos und Verleih von Walking-Stöcken, Pulsmessern etc.

Nordic Walking-Schnuppertour
 Jeden Montag mit UNIQA Vitalcoach, 10.00 Uhr

Was ist Nordic Walking?

- aktives Gehen mit Spezialstöcken
- geeignet für jede Altersgruppe
- die ideale Alternative für alle, die nicht laufen dürfen oder wollen
- ein sanftes Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining
- schnell und leicht erlernbar

