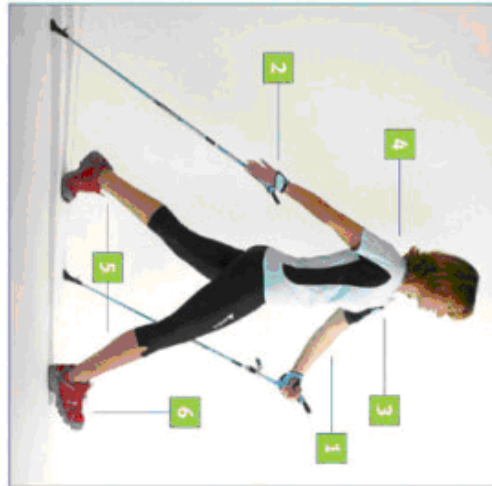


## Nordic Walking

### ▪ Auf den richtigen Einstieg kommt es an

1. Besuchen Sie einen Grundkurs bei einem qualifizierten Trainer.
2. Kaufen Sie die richtigen Stöcke (Qualität lohnt sich). Unsere Trainer ermittelt gemeinsam mit Ihnen die für Sie passende Stocklänge.
3. Wenden Sie die erlernte Technik regelmäßig an - am besten in Nordic Walking Treffs. Gemeinsam macht Nordic Walking viel mehr Spaß.
4. Verfeinern Sie Ihre Nordic Walking Technik in Aufbaukursen. Sie gestalten somit Ihr Training noch effektiver.
5. Besorgen sie sich bei Bedarf weiteres Equipment (Nordic Walking Schuhe, - Handschuhe usw.).



6	5	4	3	2	1
<b>Aktive Fußarbeit</b> – gibt Bewegungs-sicherheit und schützt vor Verletzungen	<b>Langer Schritt</b> – synchron zur raumgreifenden Armbewegung	<b>Oberkörperrotation</b> – Kraftübertragung von den Armen auf den Rumpf	<b>Oberkörperaufrichtung</b> – individuell und rückenfreundlich	<b>Hände greifen &amp; öffnen</b> – kraftvoller, effektiver und sicherer Stockeinsatz	<b>Langer Arm</b> – effektive Kraftübertragung und Mobilisation des Oberkörpers



Bankverbindung: Volksbank Darmstadt - Südhessen eG,  
 IBAN: DE34 5089 0000 0005 3600 05, BIC: GENODEF1VBD  
 Vereinsregister Nr.: VR 82806, Steuernummer: 07 250 2057 2  
 1. Vorsitzender: Jürgen Thomen, 2. Vorsitzender: Stefan Bärenz,  
 Kassenwart: Lothar Steinhausen

## Nordic Walking

### Das eigene Fitnesscenter mit 2 Stöcken

- Das Richtige für jedermann
- Ein effektives Ausdauertraining
- Entspannung für Körper und Geist
- Auf den richtigen Einstieg kommt es an

### Bei uns sind Sie in besten Händen!

Nordic Walking Treff Arheilgen e.V.  
 Weiterstädter Str. 45  
 64291 Darmstadt  
 Tel: 06151 / 372957

## Nordic Walking

### ▪ Das Richtige für jedermann

Nordic Walking hat seine Wurzeln in Finnland.

Ursprünglich eine Sommertrainingsmethode der Ski-Langläufer und Biathleten ist Nordic Walking mittlerweile der Gesundheitssport Nr. 1.

Auch ambitionierte Sportler haben Nordic Walking als ideales Ergänzungstraining entdeckt. Das "Gehen mit den Stöcken" ist die ideale Bewegungsform zur Stabilisierung der Gesundheit, Verbesserung der Fitness und Steigerung der Lebensqualität.

## Das Trainerteam

(Nordic Walking Instructors)



von links: Hartmut, Jürgen und Stefan

## Nordic Walking

### ▪ Ein effektives Ausdauertraining

Im Vergleich zu anderen Sportarten, z. B. dem Walking, ist Nordic Walking ein Ganzkörpertraining. Durch den Einsatz der Stöcke werden, neben den Beinen, gleichzeitig Arme, Schultern und weitere große Muskelgruppen trainiert.

Vergleichbar mit dem Training an Fitnessgeräten setzt die geführte Bewegung den idealen Trainingsreiz. Die Bewegungsfrequenz sollte bei 100 bis 110 Schritten pro Minute liegen. Daher ist Nordic Walking nicht unbedingt etwas für „Schnelligkeitsfanatiker“. Mit der richtigen Technik kommt man dennoch oft ganz schön aus der Puste.

Bei korrekt ausgeführter Nordic Walking Technik sind bis zu 600 Muskeln (90% aller Muskeln des menschlichen Körpers!) in Bewegung.

Insbesondere die, für die Körperhaltung verantwortlichen Bauch- und Rückenmuskeln – die, uns häufig Schmerzen bereitenden Nacken- und Schultermuskeln sowie die Gesäß- und Hüftmuskeln werden aktiviert. Zu guter letzt wird natürlich auch die Muskulatur der Arme und Beine gefordert.

Neben der Beanspruchung der Muskulatur im oberen Körperbereich stellt die Entlastung der Knie- und Hüftgelenke den großen Unterschied zu Sportarten wie z.B. dem Laufen dar.

Im Vergleich zum Walken ohne Stöcke verringert ein Sportler – pro Kilometer – die Belastung zwischen Oberschenkelknochen und Kniescheibe um ca. 14 Tonnen.

## Nordic Walking

### ▪ Entspannung für Körper und Geist

“Mens sana in corpore sano.” - Dieses Zitat des römischen Dichters Juvenal (58-130 n. Chr.) beschreibt das, für unsere Gesundheit gleichermaßen notwendige physische und psychische Wohlbefinden.

Studien belegen, dass sportliche Betätigung das Risiko im Alter an Alzheimer zu erkranken, um bis zu 50 Prozent senken kann.

Nordic Walking reguliert die Ausschüttung verschiedener Hormone. Es fördert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu einer höheren Stressresistenz.

Die koordinativen Fähigkeiten unseres Gehirns werden durch den diagonalen Bewegungsablauf geschult. Die Nordic Walking Stöcke unterstützen hierbei das Gleichgewichtsgefühl.

Regelmäßiges Dehnen, als fixer Bestandteil einer Nordic Walking Einheit, verbessert die Beweglichkeit aller Gelenke und beugt Verletzungen vor.

Der Nordic Walking Treff bietet die Möglichkeit, sich bei einem gemäßigten Ausdauertraining mit Freunden auszutauschen und gemeinsam etwas zu erleben.

Ausgewogene Trainings- und Regenerationsphasen tragen zur dauerhaften Gesundheit und Fitness bei.

*Bewegung verbindet..*