

Nordic Walking im VfL Buchloe

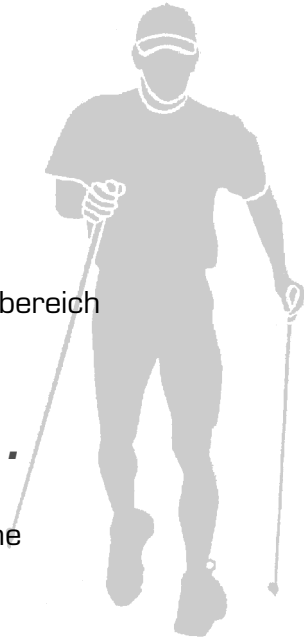
➤➤➤➤ **Gesundheitssport für jeden**

Nordic Walking – das neue Ganzkörpertraining wird im VfL Buchloe schon seit 2001 praktiziert und über 200 Interessenten haben bisher an unseren Kursen teilgenommen. Jeder, der auf sanfte und schonende Weise fit werden möchte oder ein regeneratives Zusatztraining braucht, kann unter Anleitung eines sachkundigen Trainers den Bewegungsablauf schnell erlernen.

Nordic Walking-Stöcke in die Hand nehmen, Schuhe anziehen – und los geht's!

➤➤➤➤ **Nordic Walking . . .**

- . . . ist effektiver als Gehen ohne Stöcke
- . . . verbrennt über 400 Kalorien/h
- . . . kräftigt den gesamten Bewegungsapparat
- . . . löst Muskelverspannungen
- . . . lindert Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich
- . . . schont die Gelenke



➤➤➤➤ **Was braucht man . . .**

- . . . spezielle Nordic Walking-Stöcke
- . . . gute Lauf-, Trekking- oder leichte Bergschuhe
- . . . wetterfeste, funktionelle Sportbekleidung

Stöcke und Pulsmesser werden zur Verfügung gestellt. Nordic Walking ist bei fast jeder Witterung und in jedem Gelände möglich.

Der Nordic-Fit-Treff des VfL Buchloe bietet laufend Einführungs- und Fortbildungskurse an. Sie finden am Abend, vormittags und an den Wochenenden statt. Eine Übungseinheit dauert 90 Minuten.



Weitere Informationen und Anmeldungen

Klaus Wessely, Telefon 0 82 41 / 31 15
oder per E-Mail: Klaus.Wessely@t-online.de



Immer in Form – mit Nordic Walking

Wer Nordic Walking richtig erlernt und effektiv ausübt, setzt bis zu 95% seiner gesamten Muskulatur ein und trainiert Oberkörper, Arme und Beine gleichzeitig. Daraus resultiert ein hoher Energieumsatz bei harmonischen Bewegungsabläufen. So kann man ganzjährig ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training mit hoher Effizienz und Spaßfaktor absolvieren. Muskelaufbau, gute Kondition, bessere Durchblutung, leichtere Kontrolle oder Reduktion des Gewichts, Stärkung des Immunsystems und Stressabbau sind nur einige der positiven Effekte, die sich bei regelmäßigem Training einstellen. Nordic Walking ist Lebensfreude, Bewegung und Natur genießen.

➤➤➤➤ **Wir zeigen Ihnen gerne wie . . .**



Franz Reisch
Nordic Walking-Instructor

Claudia Hartmann
Ski- und
Nordic Walking-Instructor

Klaus Wessely
Übungsleiter für Allge-
meinsport und Prävention,
Ski- und Nordic Walking-
Instructor

(von links nach rechts)

➤➤➤➤ **Unsere Philosophie . . .**

Wir wollen allen Interessenten zeigen, wie durch Sport und Bewegung ein besseres Körpergefühl entwickelt werden kann. Sport sollte immer ein Weg zu mehr Erholung, ein Ausgleich für Körper und Seele sein.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen.