



Nordic Walking – „Mehr als nur Gehen mit Stöcken!“

**Nordic Walking - Training für Ausdauer, Kraft,
Beweglichkeit und Koordination**

Nordic Walking

- Stärkt das Immunsystem
- Verbrennt Kalorien
- Steigert die Sauerstoffzufuhr
- Ökonomisiert die Herzarbeit
- Fördert den Abbau von Stress
- Ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- Dient als „grüne“ Rückenschule
- Löst Verspannungen im Schulter-Nackebereich
- Ist eine natürliche Bewegung

DNV Nordic ALFA Technik:

Aufrechte Körperhaltung

„hoher“ Bauchnabel mit Stabilisierung der Körpermitte

Langer Arm

langer Arm für eine raumgreifende Bewegung mit Gegenrotationen von Schulter- zu Beckengürtel

Flacher Stock

sorgt für eine störungsfreie Schub- und Schwungphase und wird kombiniert als Stütz- und Trainingsgerät eingesetzt

Angepasste Schrittlänge

Ist ein Ergebnis aus aktiver Bein- und Armarbeit mit aktiver Fußarbeit

Weitere Informationen unter www.dnv-online.de

Für Rückfragen stehe ich gern unter dagmar.schlaubitz@physiotherapie-budenheim.de
zur Verfügung!