



Nordic Walking

*** jetzt neu bei der TSG ***

Im März 2012 bietet die TSG Niederhofheim
für Mitglieder und Interessierte einen
kostenlosen Schnupperkurs

„Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene“

Start-Termine:

Donnerstag: 1. März / 19.00 Uhr
Montag: 5. März / 10.00 Uhr

Treffpunkt und Dauer:

Sportlereingang Liederbachhalle; Dauer ca. 60-75 Minuten

Ausrüstung:

Nordic Walking Stöcke sind mitzubringen. Wer noch keine Stöcke besitzt, wird beim ersten Termin gerne beraten!

Kursleitung:

Der Kurs findet unter Leitung von Frau Tünde Suknovic-Bede, zertifizierte Nordic Walking-Trainerin, statt.

Anmeldung und Rückfragen:

Rückfragen zur Teilnahme und zum benötigten Material sowie Ihre Anmeldung erbitten wir an folgende Email: tsgniederhofheim@googlemail.com oder unter Telefon 0160/4317315.

Hintergrundinformationen:

Nordic Walking ist eine spezielle Art des sportlichen Wanderns, die in den letzten Jahren aus Skandinavien den Weg nach Deutschland gefunden hat und sich nun immer mehr zu einem Trend entwickelt.

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Naturerlebnis. Es trainiert das Herz-Kreislaufsystem und 90 % der gesamten Muskulatur. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, befreit den Kopf von negativen Gedanken (Stressabbau), sorgt für Wohlbefinden und hilft beim Abnehmen. Eine Stunde Nordic Walking verbrennt ca. 400 Kcal.

Nordic Walking ist für jeden geeignet, einfach zu erlernen und überall und zu jeder Jahreszeit auszuführen.

Ausrüstung - für **Nordic Walking** benötigt man keine spezielle Kleidung. Sie muss nicht dem neuesten Modetrend entsprechen, aber die Bekleidung sollte funktionell und atmungsaktiv sein, am besten im Zwiebellook. Der Schuh soll das Abrollen des Fußes ermöglichen, dazu eignen sich Walking-, Jogging- oder Trekkingschuhe. Ein wichtiger Teil der Ausrüstung sind die Stöcke – sie bestehen aus leichten Materialien wie Carbon, Carbon-Glasfaser-Mischung oder Aluminium. Carbon dämpft besser als Aluminium und ist stabiler. Die auswechselbaren Pads (Gummischutz an den Spitzen) mindern die Geräusche auf dem Asphalt und absorbieren zusätzlich die Schläge. Die Länge der Stöcke kann man mit der folgenden Formel ermitteln:

$$\text{Körpergröße (in cm)} \times 0,66 = \text{Stocklänge}$$

2-3 Mal in der Woche je 45-60 Minuten genügen schon, um die positive Wirkung des **Nordic Walkings** zu spüren.

