

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining, mit dem Sie auf unterschiedliche Art und Weise „in Schwung“ kommen.

Beim Nordic Walking

- wird 30 % weniger der Bewegungsapparat belastet als beim Joggen
- arbeitet 90% der Muskulatur des gesamten Körpers
- wird das Immunsystem gestärkt
- wird der Abbau von Stresshormonen gefördert
- wird Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur mobilisiert

Darüber hinaus:

- Balance zwischen Körper und Geist
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Lust auf gesunde Ernährung
- Vitalität
- Naturerlebnis

Zum Modus:

Stöcke werden von der Tagesklinik gestellt. Bequeme Kleidung und Sportschuhe sind mitzubringen.