Nordic Walking

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Klack-klack, klack-klack, klack-klack. Nicht nur Ex-Sportprofis wie Rosi Mittermaier und Christian Neureuther gehen „am Stock“. Etwa jeder fünfte Deutsche macht das inzwischen, bei den Frauen über 50 sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – die beliebteste Sportart, mit der Bundesbürger neu einsteigen. Nordic Walking bringt viel Gutes – aber nur, wenn die Technik auch stimmt! Wir zeigen Ihnen die perfekte Technik, mit der Sie beim Walking fix weiter kommen.

Mit durchschnittlich 21 Walkerinnen und Walkern sind wir wöchentlich unterwegs. Das schnelle Gehen unterstützt mit zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte ist eine Trainingsform im Ausdauer- und Gesundheitssport.

Wer Lust hat und mitlaufen möchte, meldet sich bei Heinz Kohle Telefon: 05571 / 3970.