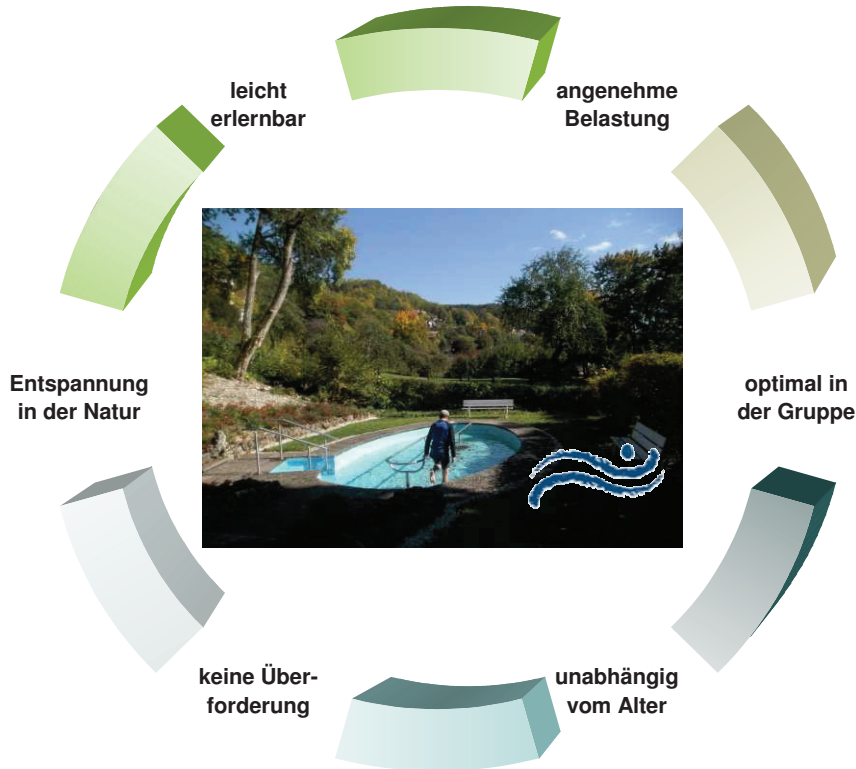


## Nordic~vital Walking

sanftes Training für Muskeln und Gefäße



### Einige positive Wirkungen von Nordic~vital Walking

Intensivierung der Atmung

Verbesserung der Ausdauer

Bewegung aller wichtigen Muskelgruppen

Stabilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule

**schonendes Training für Herz, Kreislauf- und Immunsystem**

## Nordic~vital Wanderung

*Gesund walken & richtig regenerieren  
im grünen Herz der Fränkischen Schweiz*

### Muggendorfer Gebürg

- ▶ Kurz-Einführung Nordic Walking (SOFT)
- ▶ Individuelle Technik-Tips (SOFT/FITNESS)
- ▶ Entspannte Wanderung im Muggendorfer Gebürg
- ▶ Koordinative Übungen mit Stöcken (Kneipp/Qi Gong)
- ▶ Rundwanderung zurück zur Kneippanlage
- ▶ Richtiges "Kneippen" (Wassertreten u.a.)
- ▶ Einfache Wasseranwendungen für zuhause
- ▶ Einführung in das ganzheitliche Kneipp-Gesundheitskonzept

<b>Voraussetzungen:</b>	keine	(normale Gesundheit*)
<b>Dauer:</b>	2 (..3) h	
<b>Charakter:</b>	leicht (mittel)	
<b>Teilnehmer:</b>	ca. 6...10 Personen	
<b>Ausrüstung:</b>	bequeme Kleidung , Trekkingschuhe	

Nordic Walking Stöcke stehen (nach Anmeldung kostenlos) zur Verfügung

Kursort/Termine\*: 91346 Wiesenttal (Muggendorf)

Treffpunkt\*: **Nordic - vital - Sport** bzw. nach Vereinbarung

Preis für **Nordic~vital Wanderung:**

**10 €**

\*Infos/Anmeldung bei **Stein IG** (DSV-Trainer) bzw. [www.nordic-vital.com](http://www.nordic-vital.com)

*we speak english ... no-русску y español*