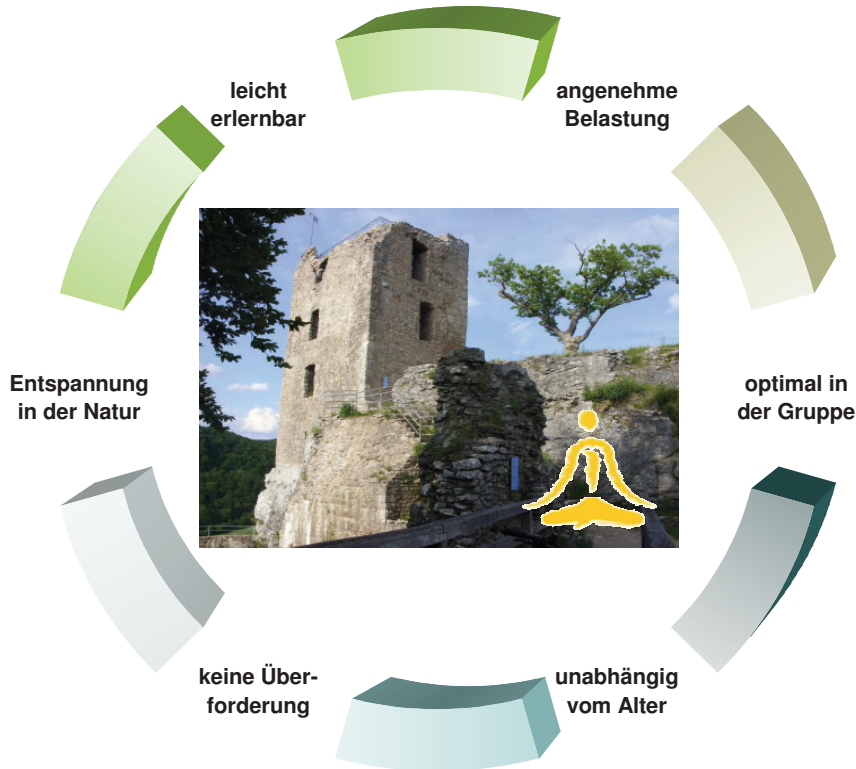


# Nordic~Qi Walking

fördert Kraft, Koordination, Konzentration



## Einige positive Wirkungen von Nordic~Qi Walking

- Intensivierung der Atmung
- Verbesserung der Ausdauer
- Bewegung aller wichtigen Muskelgruppen
- Stabilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule
- Training für Herz, Kreislauf ~ Körper, Geist und Seele**

# Nordic~Qi Wanderung

*Entspannt walken & Energie tanken  
im grünen Herz der Fränkischen Schweiz*

## Muggendorfer Gebürg

- ▶ Kurz-Einführung Nordic Walking (SOFT)
- ▶ Individuelle Technik-Tips (SOFT/FITNESS)
- ▶ Entspannte Wanderung im Muggendorfer Gebürg
- ▶ Halt an besonderen (Qi-) Orten: Wald ~ Felsen ~ Höhle
- ▶ Bewusstes Atmen nach Qi Gong
- ▶ Koordinative Übungen mit Stöcken (Kneipp/Qi Gong)
- ▶ Ausgewählte Brokat-Übung (Baduanjin)
- ▶ Rundwanderung zurück zum Startpunkt

<b>Voraussetzungen:</b>	keine	(normale Gesundheit*)
<b>Dauer:</b>	<b>2</b> (..3) <b>h</b>	
<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) n.V.  
Treffpunkt\*: **Nordic-vital-Sport** bzw. nach Vereinbarung

Preis für **Nordic~Qi 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*