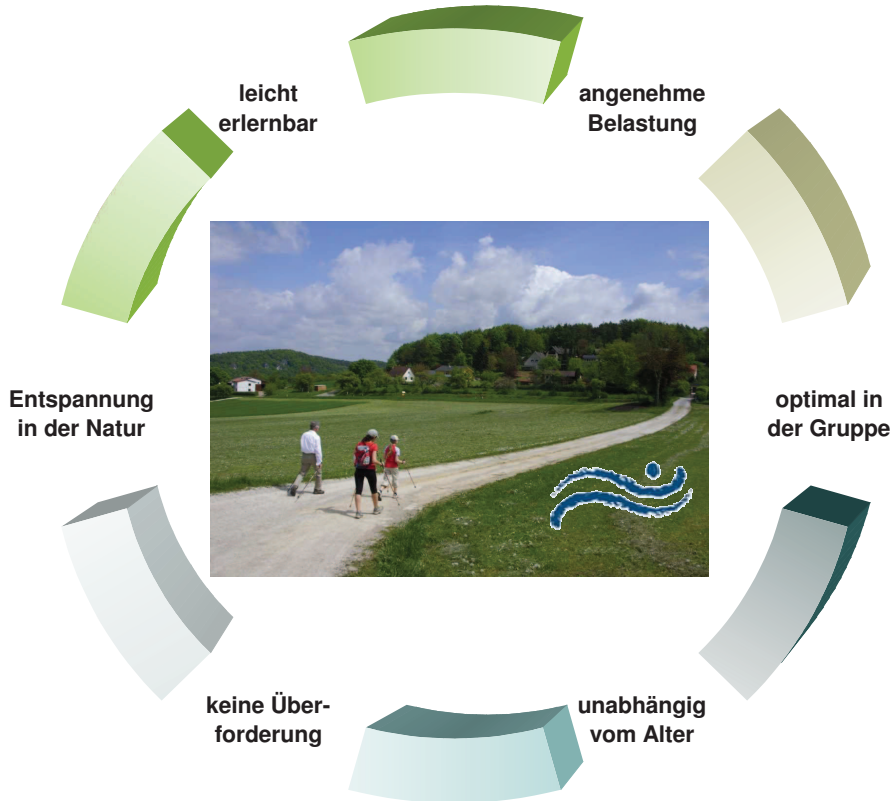


# Nordic~vital Walking

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 Walking

Bewegungs- **mit** Hydrotherapie für Sportler **und** Nicht-Sportler basierend auf dem **DSV nordic aktiv** & **SKA Kneipp** Konzept

## Modul I / II (SOFT/FITNESS)

- ▶ Einführung Nordic Walking (SOFT) >> Kreuzkoordination
- ▶ Der richtige Rhythmus bei angepasstem Bewegungsumfang
- ▶ Individuelle Arbeit mit Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur
- ▶ Geländeangepasstes Gehen, variable Arm-Stock-Technik
- ▶ Individuelle Technik-Detailarbeit und -Tips (FITNESS)
- ▶ Einfache Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen
- ▶ Selbstkontrolle der Herz-/Kreislauf-Belastung
- ▶ Korrektes "Kneippen" (Wassertreten u.a.) in der Kneippanlage
- ▶ Einfache Bäder (Armbad u.a.) zur Anwendung zuhause
- ▶ Einfache Güsse (Knieguss u.a.) zur Anwendung zuhause

<b>Voraussetzungen:</b>	keine	(normale Gesundheit*)
<b>Modul I</b>	3* ca. 2 h	oder 6* ca. 60 min
<b>Modul II</b>	3* ca. 2 h	oder 6* ca. 60 min
<b>Zusatzmöglichkeiten:</b>	FITNESS	

Nordic Walking Stöcke stehen (nach Anmeldung kostenlos) zur Verfügung

Kursort/Termine: 91346 Wiesenttal (Muggendorf) bzw. nach Vereinbarung  
 Preis für **Modul I / II:** **50 €**  
 Die Module I u. II sind unabhängig voneinander, ergänzen sich aber.

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