

Nordic-Walking

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 29. September 2010 um 09:13 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 24. April 2015 um 08:37 Uhr

Walking was ist das?

Eine Variante ist das Nordic-Walking, bei dem in Anlehnung an die Technik des



Skilanglaufs durch den Einsatz von Stöcken zusätzlich die Schulter- und Oberarmmuskulatur eingesetzt und trainiert wird. Im Vergleich zum Walking können beim Nordic-Walking ein um etwa 20% höherer Energieumsatz sowie etwa 6% höhere Herzfrequenzen erzielt werden.

Im Vergleich zum Walking sind beim Nordic-Walking auch die koordinativen Anforderungen größer.

Nordic-Walking

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 29. September 2010 um 09:13 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 24. April 2015 um 08:37 Uhr

Übungsleiterin: Moni Kossbu

Tel.: 06053 / 3295

E-Mail: moni@kossbu.com

Treffpunkt: Von Mai – September immer Dienstag, von 19:00 – ca. 20:30 Uhr

vor der „Alten Schule“ in Hellstein.