

## Nordic Walking Kurs

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Donnerstag, den 17. März 2011 um 21:44 Uhr - Aktualisiert Montag, den 23. April 2018 um 06:33 Uhr

---

Information zum  
neuen NORDIC WALKING KURS am 16.APRIL2018

### **Werde aktiv mit Nordic Walking – Deinem Herzen zu liebe**

Ein neuer Kurs mit Leichtathletik Nütterden

Leichtathletik Nütterden startet mit einem Nordic Walking-Kurs in die AKTIV+FIT-Frühjahrs-Offensive. Angesprochen sein sollten Geübte zur Technikverbesserung und Rekonvaleszenten, vor allem aber Ungeübte, Gesundheitssport für Firmenmitarbeiter/innen, gesundheitsbewusste Frischluft-Fanatiker und Alternativsportinteressierte.

Treffpunkt ist der Parkplatz Sieben Quellen/Waldlehrpfad, Römerstr. in Nütterden. Die Anmeldungen (bitte gleich erledigen !) sind möglich unter [info@leichtathletik-nuetterden.de](mailto:info@leichtathletik-nuetterden.de) oder Telefon 02821 69863. Die Kursgebühr beträgt 75 €. Das Sportgerät, die Nordic Walking-Stöcke, werden kostenlos gestellt. Die Übungstermine starten am 16.04..(Mo.) um 17 Uhr. Die weiteren Termine 18.04.(Mi) , 20.04.(Fr), 22.04.(So. um 11 Uhr) und am 24.04. (Di). Zeitverschiebungen/Anpassungen können am ersten KursTag abgesprochen werden. Eine Übungseinheit umfasst 90-120 Minuten. Die Teilnehmer/innen erhalten eine Bescheinigung für eine erfolgreiche Teilnahme.

Dieses Herzkreislauftraining, hier angeboten von ausgebildeten und erfahrenen Übungsleiterinnen, verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzens. Die weitere regelmäßige

Ausübung nimmt Einfluss auf eine Reihe von Risikofaktoren, die für die Entstehung u.a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind: Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen, erhöhtem Blutzucker, u.v.a.m. Positive Auswirkungen sind u.a. Abnahme der Ruhepulsfrequenz, eine bessere Stressbewältigung, Erhalt der Beweglichkeit, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Atemeffizienz..

ÂÂ

Der Lehrgang ist ein Angebot zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und des

## Nordic Walking Kurs

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Donnerstag, den 17. März 2011 um 21:44 Uhr - Aktualisiert Montag, den 23. April 2018 um 06:33 Uhr

---

Wohlbefindens. Die korrekte Ausführung der NW-Technik ist das Ziel für eine erfolgreiche Ausübung der oben beschriebenen Vorteile. Die Kursteilnehmer erleben Erfahrungswerte wie Spaß und Freude am Sport, die mit ein bisschen Ehrgeiz und Ausdauer einfach zu erreichen sind: Packen wir es an!!!

ÂÂ

Das Angebot eignet sich perfekt auch als FirmenSportKurs für „fitte“ Mitarbeiter. Weitere Informationen erhalten Kursinteressenten unter Tel. 02826 69863. Das Erlernte sollte jede(r) Teilnehmer/in auch pflegen und stabilisieren. Dazu bietet Leichtathletik Nütterden dann den regelmäßigen Nordic Walking Treff, freitags 17.30 Uhr, ab Parkplatz Sieben Quellen, Römerstr. in Nütterden. Aber auch für erfahrene Nordic Walker/innen besteht hier die Möglichkeit die NW-Technik aufzufrischen.

ÂÂ

Zu weiteren Themen der LN-Frühjahrsoffensive sind Infos zum neuen Trainingskonzept „Mehr als ‚nur‘ Laufen“, zu den Lauftreffzeiten und zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichen auf der Sportanlage des Leichtathletik Nütterden zu finden. Alles unter [www.leichtathletik-nuetterden.de](http://www.leichtathletik-nuetterden.de) . Fragen werden umgehend beantwortet: [info@leichtathletik-nuetterden.de](mailto:info@leichtathletik-nuetterden.de) oder telefonisch 02826 1930+ 02821 69863.