

## Walking / Nordic Walking

### Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Montag	ab 10:00 Uhr	(13)	
Freitag	ab 10:00 Uhr	(13)	

### Übungsstätte

(13) Waldeingang beim Kreisverkehr, Oldenburger Str.  
(früher Kaffeehaus)

### Ansprechpartner

Günter Golibersuch - Tel. 04451 / 86 09 89

### Allgemeines

Walking und Nordic Walking - die Ziele:

- ? Erhalt der körperlichen und geistigen  
Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- ? Stressabbau und Stärkung des Selbstwertgefühls
- ? Stabilisierung des Herz-/Kreislaufsystems und  
des Stoffwechsels
- ? Verbesserung des Halte- und Stützapparates  
bei gezielter Trainingsdosierung

---

Gymnastik als Aufwärmprogramm, bevor es auf die Strecke geht:



Anschließend wird ein "Rundkurs" absolviert :

... entweder in der Gruppe Nordic Walking ...



.... oder in der Gruppe Walking.



