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-/Kreislaufssystems 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.

