

Warum?

Diese junge Reha-, Präventiv- und Ganzkörpersportart ist eine gesunde Alternative zum Joggen.

Empfohlen bei

- Knie-, Hüft- und Rückenproblemen als Bewegungstherapie
- psychosomatischen Erkrankungen
- Venen- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Vorteile zum normalen Walking

- bis zu 46% höherer Kalorienverbrauch
- bis zu 8 kg Entlastung pro Schritt gegenüber dem normalen Walking
- ideal zum Abnehmen
- sehr wirksam bei Rücken- und Verspannungsschmerzen
- extrem gelenkschonend

Von Sportmedizinern, Orthopäden, Physiotherapeuten und Reha-Kliniken empfohlen!

Wo?

Rüstjer Forst

- durch seinen **elastischen Waldboden** ist der Rüstjer Forst optimal für jeglichen Laufsport: er ist **gelenkschonend**, was sich auf Füße, Becken und Wirbelsäule besonders positiv auswirkt
- darüber hinaus bietet der Wald bei **verschiedenen Wetterlagen** die ideale Ausgangssituation für den Sport: weder der in Norddeutschland oft vorhandene Wind noch pralle Sonne schmälern die Freude am Laufen
- die **gesunde Waldluft** ist optimal für die vertiefte Atmung, die sich automatisch bei der Bewegung einstellt

Ottenbeck

- stadtnaher Treffpunkt
- Laufen zwischen Wiesen und Weiden

Mein Angebot

Nordic Walking-Kurs

In sieben Terminen (insgesamt 9 Zeitstunden), mit ein wenig Theorie und viel Praxis, erlernen Sie die Technik des Nordic Walking. Wir üben das Laufen auf unterschiedlichen Böden. Laufstöcke werden gestellt, bitte keine vorab kaufen!

Gesamtkosten: 99 €

Auffrisch-Kurs

Ihr Grundkurs liegt schon länger zurück und Sie möchten wieder sicherer werden?

60 Minuten à 20 €

Lauftreff

In einer Gruppe macht es doch am meisten Spaß zu laufen! Für Teilnehmer, die die Grundtechnik des Nordic Walking beherrschen.

Regelmäßiges Training à 60 Minuten pro Termin 5 €

Ausstattung

- bequeme, fest sitzende Schuhe sind für ein dynamisches Gehen wichtig
- Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein, sinnvoll ist es sich im Zwiebelprinzip zu kleiden, so dass nach der Erwärmungsphase überflüssige Kleidungsstücke ausgezogen werden können
- eine Wasserflasche zur Flüssigkeitszufuhr nach der Trainingseinheit ist empfehlenswert

Termine

Nordic Walking-Lauftreff

- montags in Stade-Ottenbeck
- donnerstags im Rüstjer Forst

Nordic Walking-Grundkurs

- nach individueller Absprache

**Für Informationen, Terminabsprachen
und Anmeldungen kontaktieren Sie
mich gerne per Telefon oder Mail**

Catarin Wottrich

Gesundheitspädagogin (GPA)
Entspannungspädagogin (EPA)
Walking und Nordic Walking Coach (NWCA)

www.gesundheit-stade.de

04141 809 736 | ca.wottrich@gmail.com

gesundheit
stade



**FIT UND GESTÄRKT
DURCH DAS JAHR**

Nordic Walking

im Rüstjer Forst & in Ottenbeck