

Abstract zum Handonworkshop Nordic Walking Freitag, 07.03.2008

Durchführende:

Birgit Aurin (Dipl. Gesundheits- und Mental Coach (DGMT),
Nordic Walking Trainer (NWU),
Hebamme, 1. Vorsitzende des Hebammenlandesverbandes RLP)

Dauer 8:30 Uhr bis 10:00 Uhr

Teilnehmer max. 30 Personen

Ablauf: Begrüßung der Teilnehmer
 Einweisung und Anpassung der Stöcke
 Warm up und Training

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination

Nordic Walking ...

... ist 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke

... bewegt 90% der Muskulatur und hat dadurch einen enorm hohen Energieverbrauch

... entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%

... steigert durch aktiven Einsatz die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus

... löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

... verzögert den Alterungsprozess

... fördert den Abbau von Stresshormonen

... ökonomisiert die Herzarbeit

... stärkt das Immunsystem

(Quelle: Studie des Cooper Institutes, Bereich Sportmedizin, H. Jollmann, Hettinger, Schattauer, 2002)

Weitere Informationen: www.birgit-aurin.de