



Neu Walking / Nordic Walking

Laufen mit und/oder ohne Stöcke für die unterschiedlichsten Ansprüche

„Walking“ entspricht dem natürlichen Bewegungsverhalten des Menschen, ist moderater Ausdauersport, schont die Gelenke und lässt „ausreichend Puste“, um im Schwätzchen mit den Mitwalkern die Landschaft und den „Wind um die Nase“ genießen zu können.

Der eigentlichen Technik liegen drei Sportarten zu Grunde – Skilanglauf, Bergwandern und das klassische Walking. Es zählt zu den Ausdauersportarten und ist gleichsam für (Sport-) Anfänger, sowie auch ambitionierte Sportler geeignet. Durch den Einsatz der „Sticks“ (Stöcke) wird der Haltungs- und Bewegungsapparat entscheidend entlastet. Darum ist diese Sportart auch für Menschen mit Diabetes, Übergewicht und Gelenkbeschwerden sehr gut geeignet. Das Training regt den Stoffwechsel an, aktiviert das Herz-Kreislauf-System, stärkt Bein- und Oberarmmuskulatur, wirkt als Venentraining und Bluthochdruck senkend, stärkt das Immunsystem und mindert Stress.

Unsere Teilnehmer können mit und ohne Stöcke laufen. Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm zur Lockerung und Mobilisation der Gelenke, starten wir das Walkingprogramm durch unsere schöne grüne Anlage. Es wird besonders auf eine bewusste Haltung, auf die Atmung und unbedingt auf die Belastungsintensität geachtet und es werden Lauftechniken vermittelt. Gymnastik- und Dehnübungen, Zirkel- und Intervalltraining runden das Programm ab.

Eine Anmeldung in der Geschäftsstelle ist vor Beginn des Kurses erforderlich.

Trainingszeit: montags 9:30-10:30 Uhr

Treffpunkt: Volkmannstr. 12, 28201 Bremen

Trainerin: Mirela Peter

Weitere Auskünfte gibt die Geschäftsstelle:

LBSV Bremen e.V.

Tel.: 0421 - 55 50 21

Volkmannstr. 12

Fax: 0421 - 55 67 38

28201 Bremen

E-Mail: info@lbsv-bremen.de