



## BeWegung – Vital durch das Leben



**Nordic Walken:** Die sanfte Ausdauersportart

Das dynamische Gehen mit Stöcken kurbelt sowohl das Immunsystem als auch das Herz-Kreislaufsystem an und senkt unter anderem erhöhten Blutdruck.

Die Sportart ist sehr gut für Trainingsneulinge geeignet und bringt viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit mit sich.

### Warum diese Sportart so gut ist

#### Hoher Muskeleinsatz

Nordic Walking ist um bis zu 50% effektiver als Gehen ohne Stöcke. Neben der Bein- und Pomuskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke auch die Arme-, Schultern-, und Rückenmuskeln trainiert.

#### Schont Gelenke, Bänder und Sehnen

Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist somit gelenksschonender als Joggen, da kein harter Kontakt mit dem Boden stattfindet. Perfekt für Einsteiger und Wiedereinsteiger nach Verletzungspausen sowie für Menschen mit Gewichtproblemen.

#### Fördert Stoffwechsel und Immunsystem

Alle Aktivitäten im moderaten Leistungsbereich stärken das Immunsystem und fördern das Abwehrsystem des Körpers. Zusätzlich wird der Stoffwechsel angeregt.

### Stärkt das Herz- Kreislaufsystem

Ähnlich wie bei anderen Ausdauersportarten kommt es zu einer Vermehrung der roten Blutkörperchen und zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung im Körper. Positive Nebeneffekte: Der Blutdruck pendelt sich auf Normalwerte ein, das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen sinkt. Ebenso verringert sich das Thromboserisiko.



### TIPP:

**Anfänger sollten die Technik unter Aufsicht eines zertifizierten Trainers erlernen.**

### Bewegungstreff Schwarzautal:

<https://www.diebewegungsrevolution.at>

Für ein Walking Treff können sich Interessierte bei unserer KLAR! Managerin Managerin Ing. Daniela Kürschner unter der

Tel.Nr.: 0664/ 454 1028 melden.