

Saisonstart für Nordic Walking beim TSV Mähringen

Das nahende Frühjahr ist der ideale Zeitpunkt, gute Vorsätze in Sachen Sport umzusetzen. Für wenig trainierte Menschen bietet sich Nordic Walking an. Die Sportart ist ideal für Einsteiger, erfordert wenig Equipment und ist überall möglich.

Sobald die Tage länger und die Sonnenstrahlen wärmer werden, wird es Zeit für ein Frühjahrs-Fitness-Programm. Nordic Walking ist eine gute Möglichkeit, an der frischen Luft in Schwung zu kommen. In den Bewegungsabläufen und in der gesundheitlichen Wirkung hat es viel mit Gehen gemein.

Gehen, regelmäßig und ausdauernd betrieben, aktiviert unseren Kreislauf und die Durchblutung, reduziert das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls, stärkt das Immunsystem, verbessert die Stimmung und stabilisiert die Gefühlsebene.

Beim Nordic Walken wird das Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt. Wenn die Stöcke richtig eingesetzt und mit Druck auf den Boden gehandhabt werden, wird damit auch die Muskulatur von Rücken und Schultern gestärkt.

Dank größerer Schritte und Armeinsatz werden die positiven Wirkungen des Gehens beim Nordic Walking verstärkt.

Im Vergleich zu anderen Sportarten ist der Einstieg vergleichsweise einfach. Es werden kaum Hilfsmittel und wenig technisches Know-How benötigt. Das zentrale Element sind die Stöcke.

Nicht ganz einfach ist die Stocktechnik. Sie kann man durch Abgucken bei einem versierten Walking-Partner lernen oder in einem Einführungskurs. Langsam anfangen und schrittweise steigern ist unser Motto.

Wir starten am Donnerstag, 22.03.2012, 18:30 Uhr, in die Saison. Bei Interesse findet am Samstag darauf ein Einsteigerkurs statt. Treffpunkt jeweils auf dem Sportplatz des TSV Mähringen, Bahnhofstr.69, 72127 Kusterdingen-Mähringen.

Interessenten für einen kostenlosen Einsteigerkurs bitte unter der Telefonnummer: 0173 8671728 bis spätestens 21.03.2011 anmelden.

Abteilung Nordic Walking, Betreuersteam