

Nordic Walking im Sonnenwald



Ansprechpartner für Nordic Walking in Grattersdorf ist Herr Lagerbauer (Kontakt siehe unten), Einführungs- und Fortbildungskurse werden durch unsere ausgebildeten Trainer regelmäßig angeboten. Auch spezielle Sondertermine sowie Gruppenkurse sind nach Absprache möglich. AOK-Mitglieder erhalten einen Bonus von Ihrer Kasse.

Ausrüstung:

Sporthaus Kappeler
Bahnhofstraße 6
94469 Dieggendorf
Telefon 09 91/34 08 07

Rudolf Zeintl
Mitterdorf 4a
94572 Schöckweg
Telefon 0 99 08/87 00 30

Weitere Informationen unter:

Hans Lagerbauer
St.-Agidius-Platz 10
94541 Grattersdorf
Telefon 0 99 04/3 95
Johann.lagerbauer@web.de

Gemeinde Grattersdorf
Auguste-Winkler-Str. 1
94541 Grattersdorf
Telefon 0 99 04/39 3
od. 0 99 04/8312-121
info@grattersdorf.de

Ausbildung zum DSV Nordic Walking Trainer:

Informationen zur Ausbildung zum DSV Nordic Walking Trainer erhalten Sie unter
www.chiemsee-nordic-walking.de



Tipps von Peter Schlickerrieder:

- Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking trainieren Sie beim Nordic Walking durch den Einsatz von Stöcken den ganzen Körper.
- Da beim Nordic Walking fast alle Muskelbereiche im Körper bewegt werden, hat man einen ca. 20-30% höheren Kalorienverbrauch als beim herkömmlichen Walking.
- Durch den effektiven Einsatz der Stöcke stützen Sie das Körpergewicht ab. Hierdurch entlasten Sie Hüft- und Kniegelenke.
- Nordic Walking ist deutlich gelenkschonender als Joggen (Entlastung des Bewegungsapparates um bis zu 30%).
- Sie haben genügend Zeit, mit Freunden und in der Gruppe gemeinsam die Natur zu genießen.

Darum ist für mich Nordic Walking ein effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken - Die beste Erfindung der Finnen seit der Sauna!



Unsere Partner:



e-on | Bayern

DSV
nordic aktiv
WALKING ZENTRUM



Grattersdorf



nordic
walking



e-on | Bayern

UNTERGARTL
PETRUSQUILL

Haas
FERTIGBAU

www.grattersdorf.de