

Walking



Tel.06184/3782

www.Ball-Sport-Verein.de

Was ist Walking ?

Der Begriff kommt aus dem Anglo-Amerikanischen und bedeutet soviel wie "Gehen". Walking ist ein flottes und bewusstes Gehen unter Beachtung einer gewissen Technik bei Körperhaltung, Armeinsatz, Rhythmus und Tempo. In Deutschland wird es auch einfach "Ausdauer-Gehen" genannt. Bei vielen

medizinischen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass sich Walking positiv auf die Muskulatur, den Stoffwechsel, die Gelenke und Bänder, die Knochen, das Immunsystem, den Blutdruck, die Venen, sowie auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

Walking kann dazu beitragen, Stress, Depressionen und Ängste zu bewältigen und zu mehr Ausgeglichenheit führen.

Nordic Walking - der neue Trendsport

Beim Nordic Walking mit Stöcken trainieren Sie neben den Beinen auch den Oberkörper mit. So werden nicht nur Muskeln aufgebaut, sondern auch effektiv Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst.

Die körpereigene Fettverbrennung beim Nordic Walking ist übrigens beachtlich. So werden teilweise zwischen 40-50 % mehr Kalorien als beim normalen Gehen ohne Stöcke verbraucht. Nordic Walking können Sie ganz leicht erlernen und auf jedem Niveau betreiben. Der professionelle Athlet kann seine Fitness genauso steigern wie der Anfänger

Ansprechpartner

Sportwart
Peter Jensen
Rhönstr. 49, 63505 Langenselbold
Tel. (0 61 84) 6 23 64

www.ball-sport-verein.de

Trainingszeiten

Montags und Freitags
jeweils um
19.00 Uhr

Treffpunkt ist an beiden Tagen
in den Sommermonaten am Parkplatz der
Weinbergschule / Rhönstraße 67
bzw.
in den Wintermonaten vor der neuen Turnhalle
der Gesamtschule in der Ringstraße