



## **Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken**

*Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Skistöcken.*

Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fußgelenke.

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Technik und auch für Ältere geeignet, denn die Stöcke geben Sicherheit beim Gehen.

Übrigens, Nordic Walking ist auch für Familien sehr geeignet.



Was braucht man als Ausrüstung?

Das Einzige, was man zum Nordic Walking zusätzlich braucht, sind Nordic-Walking-Stöcke.

Ansonsten benötigt man noch festes Schuhwerk und die entsprechende Bekleidung. Und schon kann es losgehen.

Bei der Abteilung Nordic Walking des SV Hertha Buschhoven e.V. werden sie optimal durch qualifizierte Trainer beim Einstieg in die Lauftechnik betreut.

Wir bieten ein kostenloses, unverbindliches Schnuppertraining bei unseren wöchentlichen Treffen auf dem Parkplatz an der B56 am Forsthaus in Buschhoven an.

Die Abteilung Nordic Walking des SV Hertha Buschhoven e.V. wurde 2015 mit der Note GUT zertifiziert.

Die Geselligkeit kommt bei uns auch nicht zu kurz. Gelegentliche Ausflüge, Vorträge und zwanglose Treffen außerhalb der regelmäßigen Treff's gehören auch dazu.

Machen Sie mit, wenn Sie sich gerne mit Gleichgesinnten in der Natur sportlich bewegen möchten.

**Die Abteilung Nordic Walking mit ihren Mitgliedern freut sich auf Sie!**

**Nordic Walking in der Gruppe ist In!**

### **Kontakt:**

Karin Rheindorf , Abteilungsleiterin

Irene Bikker , Trainerin

Festnetz: 02226 6947

Festnetz:02226 12816

Mail: [karin-rheindorf@t-online.de](mailto:karin-rheindorf@t-online.de)

Mail: [irene.bikker@web.de](mailto:irene.bikker@web.de)



**Treffen:** regelmäßig auf dem Parkplatz Forsthaus Buschhoven an der B 56:  
Samstag 9:00 Uhr (ganzjährig)  
Dienstag 16:00 Uhr (Winter) 18:00 Uhr (Sommer)