

Nordic Walking

Beim Nordic Walking wird das Gehen mit dem Einsatz von speziellen Stöcken kombiniert.

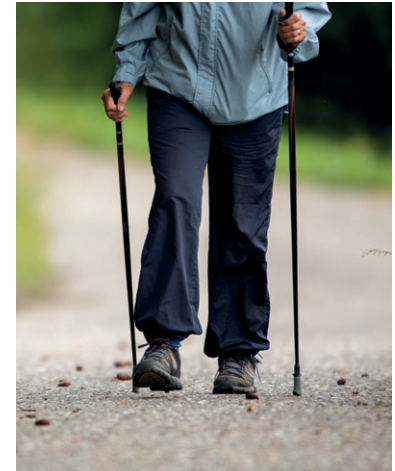
Durch die Nutzung dieser Stöcke wird es zu einem Ganzkörpertraining.

Dabei werden nicht nur die Beine, sondern auch die Arme und der Oberkörper aktiviert.

Nordic Walking ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Es ist eine Sportart, die besonders die Gelenke schont.

Sie kann fast überall ausgeübt werden – sei es im Park, im Wald, am Strand oder sogar in der Stadt.

Die Stöcke sorgen nicht nur für Stabilität, sondern machen das Gehen auch auf unebenem Gelände einfacher.
(91 Wörter)



Nordic Walking

Hier geht's
spannend weiter:



**Lies den Text über Nordic Walking.
Fülle die Lücken mit den passenden Begriffen.**

Form Muskulatur Anleitung Alter Tempo Personen

Nordic Walking kann von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeführt werden.

Das _____ und die körperliche Belastung sind an dein _____ und deine

Fitness anpassbar. Die Technik kannst du dir mit einer _____ selbst beibringen.

Du kannst aber auch einen Kurs besuchen. Nordic Walking ist vor allem für

_____ geeignet, die sich allgemein wenig bewegen. Nordic Walking bringt dich

wieder in _____. Es baut deine Kondition auf und stärkt die _____.



Der finnische Sporttrainer Mauri Repo entwickelte Nordic Walking in den 1970er Jahren – ursprünglich als Sommertraining für Skilangläufer.

Lösung: Nordic Walking

**Lies den Text über Nordic Walking.
Fülle die Lücken mit den passenden Begriffen.**

Nordic Walking kann von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeführt werden.
Das **Tempo** und die körperliche Belastung sind an dein **Alter** und deine
Fitness anpassbar. Die Technik kannst du dir mit einer **Anleitung** selbst beibringen.
Du kannst aber auch einen Kurs besuchen. Nordic Walking ist vor allem für
Personen geeignet, die sich allgemein wenig bewegen. Nordic Walking bringt dich
wieder in **Form**. Es baut deine Kondition auf und stärkt die **Muskulatur**.