

Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Nordic Walking Aktivitäten im Kneippverein Meilen

Teamleitung Iris und Kurt Diesmeier, beide Nordic-Walking-Master-Trainer, Meilen



Vorteile von NORDIC – WALKING (NW) auf einen Blick:

- alleine oder in der Gruppe in der freien Natur jederzeit ausführbar
- Bewegung stärkt die Knochen weil der Stoffwechsel aktiviert wird
- verbessert die Herz-Kreislaufleistung und ist „Balsam“ für die Venen
- löst Muskelverspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- beim korrekten Bergabwärtsgehen entlasten Sie die Gelenke um ca. 25%
- steigert den Kalorienverbrauch bis zu 40% (Gewichtsreduktion)
- stärkt das vegetative Nervensystem und die Abwehrkräfte (Allwettersport)
- ist ein Ganzkörpertraining, aktiviert ca. 85% unserer 650 Muskeln
- trainiert Koordination, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und somit Fitness
- senkt den Blutdruck und die Blutfettwerte (Cholesterinwert LDL)

Spezielles:

Bei Bedarf stellen wir Ihnen unsere NW-Carbon/Fiberglasstöcke zur Verfügung und Sie haben Gelegenheit während des Kurses verschiedene NW-Stöcke kennen zu lernen, speziell die mit dem neuen Ergofit Power Griff, die NW-Stöcke Ihrer Wahl können Sie zu einem guten Preis bei uns beziehen. In unseren Nordic Walking-Kursen erfahren Sie auch, wie Sie mit der Kneipp-Therapie und Nordic Walking zu ganzheitlicher Fitness und Wellness gelangen können. Individuelle Nordic Walkingkurse für 1 bis 4 Personen können ebenfalls vereinbart werden.

In unseren Nordic-Walkingkursen üben wir auf unterschiedlichem Terrain wie Asphalt, Wiese und Waldboden mit oder ohne Steigung.

Unsere Kurse umfassen: (auch XXL-Kurse für die gemächliche Gangart)

- NW-Einführung in Theorie und Praxis (u.a. Blutdruck- und Herzfrequenzmessung)
- das Warm Up Programm (vor dem Start)
- in der Laufschulung (Diagonalschritt, 1 - 2 Technik)
- wichtige Dehnübungen mit den NW-Stöcken (nach dem Lauftraining)
- je nach Notwendigkeit wird eine Video-Lauftechnikanalyse erstellt

Unsere Nordic Walking-Einführungskurse werden auf halbprivater Basis geführt, d.h. pro NW-Master Trainer max. 7 Personen dadurch grosser Lerneffekt in kürzerer Zeit.

Nach dem Nordic Walking-Einsteigerkurs geht es bei uns weiter

Sie können bei uns im NW-Aufbaukurs Ihren Laufstiel weiter optimieren und neue Lauftechniken lernen wobei eine Videoanalyse erstellt wird. Sie können auch einen Privatkurs buchen, wobei Sie den Termin bestimmen. Wir organisieren auch NW- Wanderungen und NW-Ausbildungs- und Wellnesswochen. Weitere Informationen im Kneippsekretariat, Lütisämetstr. 112, 8706 Meilen,

Tel. 044 923 30 44 oder E-Mail: sekretariat@kneipp-meilen.ch besuchen Sie uns auf:

www.kneipp-meilen.ch. Wie wäre es mit einem NW-Kurs? Oder 2x pro Jahr 8 Tage Wellnessferien in Bad Wörishofen, Kneippanwendungen am Morgen und Nordic Walking Aktivitäten am Nachmittag oder Sie besuchen die Kurkonzerte oder Baden in der Therme.