

## Wie wirkt Nordic Walking ?

### Nordic Walking trainiert ...

- ✓ *Ausdauer*
- ✓ *Kraft*
- ✓ *Beweglichkeit*
- ✓ *Koordination*

### Nordic Walking ...

- ✓ entlastet den Bewegungsapparat
- ✓ ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- ✓ ist ein optimales Training zur Fettverbrennung
- ✓ steigert die Sauerstoffzufuhr für den gesamten Organismus
- ✓ löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ✓ ökonomisiert die Herzarbeit
- ✓ stärkt das Immunsystem

**... macht einfach Spaß und gute Laune !!!**

## Unsere Trainerinnen und Trainer



**Abteilungsleiterin:** Monika Braun

**Kursleiterinnen:** Gitta Baschab  
Ulrike Lützow-Ruffing

**Kursleiter:** Hans-Jürgen Hock  
Erhard Theis

---

<b>Monatsbeitrag für Mitglieder:</b>	siehe Beitragstabelle
Grundbeitrag	5,00 €
+ Sonderbeitrag	2,00 €
gesamt	7,00 €



Anmeldung und Informationen:

**Monika Braun**  
Nordic-Walking-Trainerin

Telefon 06826-50244  
Handy 0176-44460537  
E-mail [m.m-braun@web.de](mailto:m.m-braun@web.de)

Weitere Infos: [www.tv-bexbach.de](http://www.tv-bexbach.de)

Stand: Januar 2011

Das Bewegungsangebot der Nordic-Walking-Abteilung des TV 1886 Bexbach e.V. wurde seit 2004 mit folgenden Qualitätssiegeln ausgezeichnet:

**„Pluspunkt Gesundheit  
Deutscher Turnerbund“**



**„Sport pro Gesundheit“**



## Kursangebot 2011

Technikkurse: auf Anfrage

Anfängerkurse: auf Anfrage

### 4. Bexbacher Nordic Walking Marathon

am 14.05.2011 als Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Prießnitz-Kneipp-Verein Bexbach und der Turnvereinigung Oberbexbach

Anmeldungen bei Monika Braun  
06826 - 50244 oder  
0176 - 44460537

### Lauftreffs:

#### Wann:

donnerstags: 17.30 h  
(April bis September)

donnerstags: 15.30 h  
(Oktober bis März)

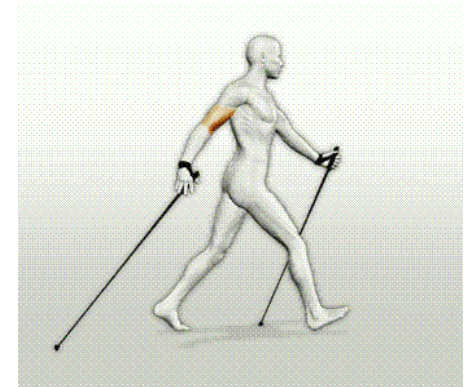
samstags: 15.00 h  
(2 Leistungsgruppen)

#### Wo:

Parkplatz am  
Freibad Hochwiesmühle

# Nordic Walking - aber richtig !!!

Nur mit der „richtigen“ Technik kann das ganze Potenzial von Nordic Walking voll ausgeschöpft werden.



- **Aufrechte Körperhaltung**
- **Öffnen der Hände während der Schubphase**
- **Schließen der Hände in der Schwungphase**
- **Raumgreifende Armbewegung**
- **Schulterrotation**
- **Angepasste Schrittlänge**
- **Aktive Fußarbeit**
- **Stockeinsatz unter dem Körperschwerpunkt**
- **ruhiges gleichmäßiges Gehtempo**
- **Ganzkörpertraining**