

**DSV Nordic Walking - Trainer Werner Preuß** ☎ 0171 1955314  
E-Mail [preuw@t-online.de](mailto:preuw@t-online.de)

### **Montags: für Vereinsmitglieder und die es werden wollen**

Zusatz Angebot: Nordic Walking Teilnehmer mit Nordic Walking Erfahrung die ihre Herz-Kreislauf-Funktion und Fitness verbessern wollen. Immer Montags 17:30Uhr Einstig jederzeit möglich [Ort im Duisburger Norden Mattlerbusch Parkplatz 2 Niederrhein-Therme](#)

Alle Nordic Walking Kurse finden in Kooperation mit dem Bildungswerk im Stadtsportbund Duisburg statt.

[im Duisburger Norden Mattlerbusch Parkplatz 2 Niederrhein-Therme](#)

### [Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion durch Nordic Walking](#)

Anfängerkurse 2021 immer Mittwochs Corona ??

Kurs 1	14. 04. – 19. 05. 2021	6 DStd	18:00 – 19:30 Uhr
Kurs 2	16. 06. – 21. 07. 2021	6 DStd	18:00 – 19:30 Uhr
Kurs 3	01. 09. – 06. 10. 2021	6 DStd	18:00 – 19:30 Uhr

### **Nordic Walking**

heißt dynamisches Gehen mit speziellen Stöcken. Es ist der ideale Ausgleichsport für Frauen und Männer, sowohl für Anfänger als auch für engagierte Freizeitsportler, da es sich um ein gesundheitsbewusstes, intensives Ganzkörpertraining handelt.

### **Herz-Kreislauf – Prävention durch Nordic Walking**

Nordic Walking ist eines der besten Präventionsmittel für Menschen die aus gesundheitlichen Gründen in ihrem Bewegungsablauf und ihrer Lebensqualität eingeschränkt sind. (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Rückenschmerzen, und Verschleiß). Nordic Walking verbessert die Leistungsfähigkeit, erhöht die Lebensqualität, schützt vor Risikofaktoren, schützt vor Erkrankungen und aktiviert das Immunsystem. Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt erzielt, wie das Nordic Walking Training.

Viele Sportarten trainieren entweder Ausdauer, Kraft oder die Koordination – Nordic Walking kann alles. Das schwungvolle Gehen ist gut für Herz und Kreislauf und der richtige Bewegungsablauf und Stockeinsatz kräftigt obendrein die Muskulatur des Körpers und es bleibt noch genug Luft für anregende Unterhaltung von 9 - 90