

Walking und Nordic Walking

- kann ganzjährig betrieben werden
- allein und /oder in Gruppen
- mit unterschiedlicher Intensität
- in den Bergen und in der Ebene
- verbessert die Grundlagenausdauer
- kräftigt die Muskulatur
- ist optimal für die Fettverbrennung
- verbessert den Stoffwechsel
- wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem
- dient dem Stressausgleich



Vertretung:
Karhu-Eklund
Bachstraße 24
42781 Haan
Tel.: (0 21 29) 37 79 14
Fax: (0 21 29) 37 37 22
E-Mail: petri.eklund@gmx.net
www.karhu-nordicwalking.net

Nordic Walking

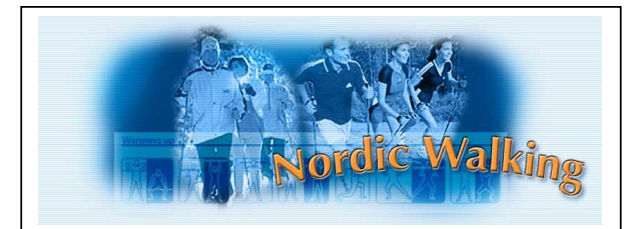
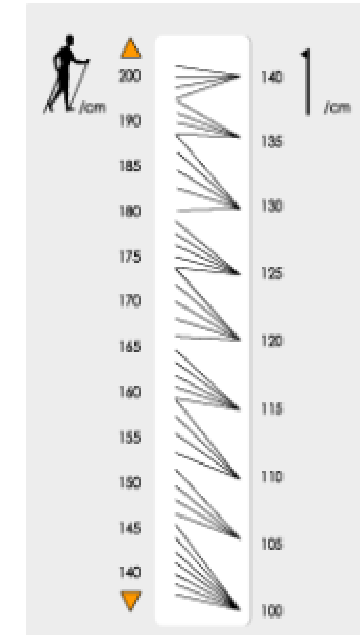
- erhöht den Herzschlag um 5-17 Schläge/Minute (bei normalem zügigem Gehen liegt die Herzfrequenz zum Beispiel bei 130 Schlägen/Minute; bei Nordic Walking hingegen bei 147 Schlägen/Minute; dies entspricht einer Steigerung von 13 %).
- steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz der Stöcke um durchschnittlich 20 % im Vergleich zu normalem Walken
- kann den Kalorienverbrauch um bis zu 46 % steigern, löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- erhöht die seitliche Beweglichkeit der Nackenpartie und Wirbelsäule bedeutend
- stärkt die Streck- und Beugemuskeln des Unterarms, die hintere Schultermuskulatur, sowie Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur
- schont Gelenke und Knie
- reduziert die Kniebelastung bei übergewichtigen Personen
- verbrennt über 400 Kalorien/Stunde (im Vergleich nur 280 Kalorien/Stunde bei normalem Walking)
- erhöht durch den Einsatz der Stöcke die Sicherheit auf glattem und rutschigem Untergrund



Vertretung:
Karhu-Eklund
Bachstraße 24
42781 Haan
Tel.: (0 21 29) 37 79 14
Fax: (0 21 29) 37 37 22
E-Mail: petri.eklund@gmx.net
www.karhu-nordicwalking.net



Die optimale Stocklänge berechnet sich nach der Körpergröße in cm x 0,66 mm



DJK-Sportfreunde Leuth 1920 e.V.

www.djkleuth.de
info@djkleuth.de

DJK-Sportfreunde Leuth 1920 e.V.

www.djkleuth.de
info@djkleuth.de

DJK-Sportfreunde Leuth 1920 e.V.

www.djkleuth.de
info@djkleuth.de

Um eine optimale Vorbereitung zu gewährleisten, benötigen wir Ihre Anmeldung zum Schnupperkurs bis zum 04.04.2005 schriftlich oder telefonisch bei

Rainer Lutz
Tel. 02157 130 107
Fax: 02157 127 947
Sabina Boner Albers
Tel. 02157 67 72
Fax: 02157 130852

Kursgebühr für den Schnupperkurs
Karhu Stockverleih: 3€

Name:

Vorname:

Telefon Nr.:

Körpergröße:

Anmeldungen Einsteiger / Fortgeschrittenkurs

Für Nichtmitglieder

10 Trainingseinheiten a 60 min = 40,00€
Karhu Stockverleih 10,00 €/Kurs
Oder Mitgliedsbeitrag 55,80 €

Für Mitglieder

10 Trainingseinheiten a 60 min = 0 €
Karhu Stockverleih 10,00 €/Kurs



Walking und Nordic Walking Schnupperkurs

Mit Unterstützung der Firma Karhu

Am 10.04.2005

Von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Treffpunkt ist der Sportplatz

Leuth

Am Sportplatz
41334 Nettetal-Leuth

Fitness
Gesundheit
Geselligkeit
Spass

DJK-Sportfreunde Leuth 1920 e.V.
www.djkleuth.de
info@djkleuth.de



Walking und Nordic Walking Schnupperkurs

Mit Unterstützung der Firma Karhu

Am 10.04.2005

Von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Treffpunkt ist der Sportplatz

Leuth

Am Sportplatz
41334 Nettetal-Leuth

Fitness
Gesundheit
Geselligkeit
Spass

DJK-Sportfreunde Leuth 1920 e.V.
www.djkleuth.de
info@djkleuth.de



Vertretung:
Karhu-Eklund
Bachstraße 24
42781 Haan
Tel.: (0 21 29) 37 79 14
Fax: (0 21 29) 37 37 22
E-Mail: petri.eklund@gmx.net
www.karhu-nordicwalking.net

DJK-Sportfreunde Leuth
1920 e.V.
www.djkleuth.de
info@djkleuth.de