

Nordic-Walking

Nordic-Walking könnte man als schneeunabhängige Variante des Skilanglaufs bezeichnen. Nordic-Walking erreicht dabei einen optimalen Trainingseffekt, der dem des Laufens fast gleichkommt, ohne die hohe Belastung des Herz-Kreislauf-Systems oder die Schlagbelastung auf Gelenke und hier besonders auf die Knie in Kauf nehmen zu müssen. Nordic-Walking kann unabhängig vom Alter, Geschlecht oder sportlicher Vorbildung erlernen und überall in der Natur betreiben. Das ideale Ganzkörpertraining für alle, die sich gerne in freier Natur bewegen.

Nordic-Walking trainiert 90 Prozent der Körpermuskulatur und entlastet die Gelenke durch den Einsatz der Stöcke.

Regelmäßig und ganzjährig finden bei der TSG Giengen „Nordic Walking Treffs“ mit ausgebildeten Trainern statt.

Dieses Angebot richtet sich an Nordic Walker die in der Gruppe Gleichgesinnter regelmäßig trainieren möchten. Unser Ziel wird sein, die Motorik, die persönliche Ausdauer und Fitness zu verbessern. In der Hauptsache aber viel Spaß in der Gruppe Gleichgesinnter zu haben.