

## Einsteigerangebot: Gruppe oder Individuell

Dauer	2 mal 90 min., Termine nach Vereinbarung
Treffpunkt	Großraum Innsbruck/Stubai z.B. Forstmeile oberhalb Schloss Ambras, Mieders Hochserles Lifte u.v.m.
Gruppe	3 bis max. 10 Personen, á 25 €inkl. Leih-Nordic W. Stöcke
Individuell	1 bis 2 Personen, á 32 €inkl. Leih-Nordic Walking Stöcke
Ablauf	Richtiges Aufwärmen, spielerische Einführung in die Technik, gezieltes Dehnen nach NW, praktische Übungen.

## Nordic Walking Aktiv-Treffs

Dauer	90 min, jeden Mittwoch, Innsbruck 18 – 19.30 Uhr, Stubai 19 – 20.30 Uhr, ganzjährig (Winterzeit Stirnlampen). siehe oben, Info per Email/SMS/Telefon (witterungsabhängig)
Treffpunkt	max. 10 Personen, á 5 €inkl. Leih-Nordic Walking Stöcke
Gruppe	Gutes Aufwärmen, Nordic Walking in abwechslungsreichem Gelände (ca. 60 min.), abschließend ausgiebiges Dehnen
Ablauf	

## Voraussetzungen

Interesse an Bewegung in der Natur. NW ist auch für bisher unsportliche oder ältere Menschen ideal als (Wieder-)Einstieg geeignet – Intensität steuerbar!

## Empfohlene Ausrüstung

- Nordic Walking, Trekking-, oder Laufschuhe
- Funktions- oder bequeme Sportbekleidung (Bewegungsfreiheit wichtig)
- Pulsuhr falls vorhanden, Trinkgurt/Trinkflasche (vor allem im Sommer)

## Kontakt



Irene Gleirscher  
0650-2667292

NW Instructorin  
seit Mai 2004,  
ausgebildet bei



NW Instructorin  
seit Sommer  
2005,  
ausgebildet bei  
Sportakademie  
Innsbruck  
(Land Tirol)



Alexandra Illmer  
0650-47 308 74

Nordic Walking ist ein optimaler  
Ausgleich zu unserem Hauptberufen  
(sitzende Tätigkeit).  
Wir freuen uns über jeden Anruf.

natur erleben - bewegung spüren - kraft tanken - das ganze jahr lang

frühjahr 2007



irene gleirscher, 0650-266 72 92  
alexandra illmer, 0650-47 308 74  
[www.gleirscher.info/nordicwalking](http://www.gleirscher.info/nordicwalking)

## Nordic Walking – Dynamisches Gehen mit Stöcken

Ursprünglich war Nordic Walking eine Sommer-Trainingsmethode der weltbesten Langläufer. Fast doppelt so effektiv wie Walking ohne Stöcke, wirkt es positiv auf Blutdruck, -zucker und -fette sowie auf die Körperzusammensetzung und auf das Herz-Kreislaufsystem, wie wissenschaftliche Untersuchungen untermauern.

Im Gegensatz zu anderen Ausdauersportarten wird beim Nordic Walking praktisch der gesamte Körper trainiert. Die Voraussetzung dafür ist, dass die richtige Technik angewandt wird. Gelenke und die Wirbelsäule werden entlastet und Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich lösen sich. Die Schulter-, Brust-, Bein- und Armmuskulatur wird gestärkt.



## Brauche ich dafür wirklich einen Kurs?

Zwischen spazieren mit Stöcken und einer richtigen dynamischen Nordic Walking Technik ist ein großer Unterschied. Stöcke werden nicht einfach durch die Gegend getragen oder lediglich zum Stabilisieren des Körpers verwendet.



Die Armmuskulatur muss aktiv sein, sonst verliert das Training an Effektivität. Der sauber ausgeführte Stockeinsatz bewirkt, dass die Oberkörpermuskulatur in die Bewegung miteinbezogen wird. Damit Sie Ihrem Körper mit Nordic Walking wirklich etwas Gutes tun, sollten Sie vor Trainingsbeginn einen Gesundheitscheck bei der/m Arzt/in Ihres Vertrauens machen und dann kommt es auf die richtige Technik an. Was ist damit gemeint? Nur in der richtigen Körperhaltung, ist eine saubere Arm- und Beinführung möglich, welche die Knie-, Ellbogen- und Schultergelenke schont.

## Gesund Kilos killen – der positive Nebeneffekt

Mit Nordic Walking können Sie auf lange Sicht abnehmen, ohne sich zu verausgaben. Resultate wie erhöhter Energieumsatz und Straffung der Muskulatur erfordern lediglich einen kraftvollen Beinabstoß sowie eine rhythmische und dynamische Zug- und Schubphase der Arme. Der Kalorienverbrauch steigt aufgrund des Stockeinsatzes an – um bis zu 46 % im Vergleich zum herkömmlichen Walking - so die Studie des amerikanischen Cooper Instituts ([www.cooperinst.org](http://www.cooperinst.org), Dallas).

## Naturerlebnis - Nordic Walking

Vielleicht erhoffen Sie durch Nordic Walking etwas ganz anderes, nämlich Entspannung, Ausgleich, einen Energieschub.

Sinnlich-spielerisch bringen wir Ihnen Nordic Walking näher und zwar in der Natur – abseits von Lärm, Hektik und Reizüberflutung. Wir legen Wert darauf, möglichst viel im Wald, auf Feld- und Forstwegen unterwegs zu sein.

Nordic Walking ist eine Ganzjahressportart. Jede Jahreszeit ist durch eine spezielle Energiequalität geprägt, die in der Natur sichtbar Bewegung und Wandlung hervorbringt. Erleben Sie, wie gut es tut, die Lasten des Alltags dort abzulegen, wenn sich Verspannungen lösen und die Kraft zurückkehrt; wenn frische Luft in Ihre Lungen strömt, sanfte Bewegungen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Es ist die Kraft der Natur, die uns den Alltag vergessen lässt.



**Zeit zum Entspannen. Sie und Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt.**