

## 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 unsportliche und 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)

Nordic Walking ist ein optimaler  
Ausgleich zu unserem sitzenden  
Beruf, daher freuen wir uns über jeden  
Anruf.



Alexandra Illmer  
0650-4730874

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

winter '06/07



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 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. Ihre Füße werden durch die Walking-Sticks bei jedem Schritt um ca. fünf Kilo entlastet – in dreißig Minuten ersparen Sie ihrem Körper also rund 9000 Kilo Stoßbelastung im Vergleich zum normalen Walking.

Damit Sie Ihrem Körper mit Nordic Walking wirklich etwas Gutes tun, kommt es also auf die richtige Technik an, d.h. die Körperhaltung, Arm- und Beinführung muss stimmen.



## 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.**