

## Walking / Nordic Walking

Wir walken im Rübker Moor. Das hat nichts mit plattem Land und ich fühle mich nicht gefordert zu tun. Durch die Bewegung bei jedem Wetter an der frischen Luft, läuft sich die Seele frei und die Gedanken klaren wieder auf. Jeder walkt in seinem eigenen Tempo. Gearbeitet wird an der Verbesserung der Technik und Kondition. **Neue Teilnehmer werden selbstverständlich in die Technik des Walkens/Nordic Walkens eingewiesen.**

Nach dem lockeren Angehen erfolgt eine Mobilisierungs- und Dehnungseinheit und die Stunde Walking startet. Durch gezielte Ansagen wird der TN auf Fehler und Verbesserungen hingewiesen. Die schnellen kehren regelmäßig während des Walkens um und holen die komplette Gruppe wieder ab. Abgeschlossen wird die Einheit mit Dehnungen der beanspruchten Muskulaturen.

**Intensiviert** wird das Walken durch regelmäßige Einheiten wie z.B. Intervalltraining, Lauf ABC, Pulsmessung (auch ohne Uhr möglich) und Zeitschulung. Nach Absprache mit der Gruppe walken wir auch im Neukloster Forst.

Montagabend: Treffen 17:50 Walken 18 Uhr.

Donnerstag : Treffen 8:50 Walken 9 Uhr. Walkingzeit 90 Minuten.

Schnuppern Sie gerne einmal rein.

Weitere Informationen von Linda Baumer: Telefon 04161 721135.