

# Sei fit – Walk mit Walkinglauf für Jedermann, auch für Anfänger



Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit.

Durch den Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25 % zum normalen Walken.

Wir beginnen den Lauf mit gezielten Aufwärmübungen und werden darauf achten dass sie im richtigen Tempo, d.h im individuellen Pulsbereich walken und wir werden zum Abschluss Starching-Übungen durchführen.

**Treffpunkt:** Samstag 18.Oktober um 14 Uhr  
am Parkplatz Ossola, findet bei jeder Witterung statt.

**Anmeldungen:** sind nicht erforderlich

**Kosten:** keine