

Nordic Walking beim SV Herbern



Wer Lust hat, sich an der frischen Luft im Schlosspark Westerwinkel in einer sportlichen Gruppe zu bewegen, ist genau richtig bei uns. Seit Frühjahr 2014 bietet der Laufftreff Westerwinkel des SV Herbern eine (Nordic) Walking Sportgruppe an.

Treffpunkt:

Jeweils Sonntags um 9.00 Uhr und Donnerstags um 18.00 Uhr am Parkplatz an der Autobahn. Im Winterhalbjahr Donnerstags um 18.00 Uhr an der Turnhalle.

Anforderungen:

Spaß an der Bewegung in einer lustigen Gruppe bei frischer Luft und schöner Umgebung

Ausrüstung:

Sportliche Kleidung, Lauf- oder Nordic Walking Schuhe und Nordic Walking Stöcke

Sportliches Ziel:

Bei angemessener Geschwindigkeit und guter Nordic Walking Technik eine Strecke von mindestens 6 km zurückzulegen.

Das sind die Vorteile des Nordic Walking Sports:

- steigert den Puls auf ein Niveau, um optimal Fett zu verbrennen (ca. 400 Kalorien pro Stunde)
- strafft die Schulter- und Brustmuskulatur und stärkt die Arme
- verbessert die aerobe Fitness, selbst bei niedrigem Tempo
- löst Muskelverspannungen im Nacken und in der Schulterregion
- reduziert im Vergleich zum Jogging die Belastung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke um 13 t pro Stunde
- ist eine sichere Bewegungsform in der Natur, selbst bei rutschigen Bedingungen
- steigert den Sauerstoffverbrauch und daraus folgernd die Ausdauerbelastung um ca. 5 % gegenüber Walken ohne Stöcke

Wir freuen uns auf dich!