

Nordic Walking im Physioteam Gertigstrasse

„Nordic Walking, das ist mehr als nur mit Stöcken spazieren gehen“ so Nina Westphal, Sportwissenschaftlerin und ausgebildete Nordic Walking Trainee. Ursprünglich entwickelte sich diese Sportart aus dem Sommertraining des Skilanglaufs und wurde 1997 in Finnland erstmalig vorgestellt. Es ist ein Gesundheitssport ohne Wettkampfgedanken. Nordic Walking bietet bei richtiger Technik eine breite Palette gesundheitlicher Effekte. So profitiert nicht nur das Herzkreislaufsystem sondern auch die Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine. „Man hat das Fitnessstudio durch die Stöcke gleich mit dabei. Außerdem macht es



Foto: sxc.hu/Wia-Trol

Spaß und steigert das Wohlbefinden!“ so Westphal. Im Nordic Walking Kurs Nr. Eins steht das Erlernen der Nordic Walking Technik im Vordergrund. Die Kurse kosten Euro 99 und werden in der Regel von den Krankenkassen als Präven-

tionsmaßnahme anerkannt und zu 80% unterstützt. Die neuen Kurse starten am Mittwoch, den 24. März um 19.00 Uhr und Donnerstag, den 25. März um 10.00 Uhr, Treffpunkt im Stadtpark an der Jahnkampfbahn. Es sind jeweils 8 Einheiten à 60 min. plus Eingangs- und Ausgangscheck mit max. 8 Teilnehmern. Bei Interesse am Nordic Walking Kurs Nr. Eins, melden Sie sich im Physioteam Gertigstrasse, Gertigstrasse 48, 22303 Hamburg, Tel: 38642130, www.physio-team-gertigstrasse.de oder im Physioteam Falkenried, Falkenried 84, 20251 Hamburg, Tel: 46091943, www.physio-team-falkenried.de