

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Nordic Walking**

**Gehen auf nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt.**

**Krefeld-Forstwald  
Parkplatz Forsthaus**

Do. 09:00-10:00 Uhr  
Damen und Herren  
„Wir gehen gerne am Stock“

Do. 10:00-11:00 Uhr  
Damen und Herren  
„Wir gehen gerne am Stock“

Trainerin  
Claudia Matter  
Tel.: 02151/794136

Was gibt es Schöneres als sich in der Natur zu bewegen? Sich beim Nordic-Walking in der Natur zu bewegen!

Die Stöcke erleichtern das Laufen, geben Sicherheit, schulen die Koordination und fördern die Beweglichkeit und die Kräftigung der Muskulatur.

Der Wandel der Jahreszeiten lässt sich beim Walken im Wald beobachten und jede Woche werden andere Wege gewählt und die Pausen mit diversen Gymnastik- und Koordinationsübungen ausgefüllt.

Am Ende jeder Übungsstunde werden die Muskeln gedehnt und gelockert, so dass der restliche Tag voller Elan angegangen werden kann.