

Entdecken Sie Nordic Walking in der herrlichen Natur in der „Alpenwelt Karwendel“ um Krün!

**Nordic Walking... aber bitte richtig durch den
DSV-Trainer des Skiclub Krün, Manfred Graf!**

Häufig sieht man Nordic Walker staksend oder die Stöcke hinterher schleifend durch die Gegend laufen.

Ganz offensichtlich wissen sie gar nicht so recht was sie mit den Stöcken anfangen sollen! Jeder verfolgt aber ein Ziel mit Nordic Walking, ob es nun das Abnehmen durch erhöhten Kalorienverbrauch oder gelenkschonendes Gehen, Herz- Kreislauf- oder Ganzkörpertraining ist.

Keines der Ziele wird mit mangelnder Technik erreicht!

Wer seine Stöcke nur spazieren trägt, wird die Faszination und die Effektivität eines Nordic Walking Trainings nie erleben!

Nur mit der individuell richtigen Technik aller Möglichkeiten, die diese Sportart bietet, kommt es zu positiven Effekten. Nur wer mit den Stöcken richtig umzugehen weiß, erreicht auch sein Ziel. Angefangen vom Stressabbau, verbesserter Herz- Kreislauf- Leistung und vielfach weiteren gesundheitlichen Vorteilen ist Nordic Walking „Bewegung“ in der Natur pur.

Der verantwortliche Trainer **M. Graf** vermittelt die richtige Technik in Verbindung mit Aufwärm-, Kräftigungs-, Koordinations- und Stretchingübungen.

Das **einmal wöchentlich** durchgeführte Training ist **kostenlos**, Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft beim **Skiclub Krün** oder von einem anderen **Sportverein in Krün!**

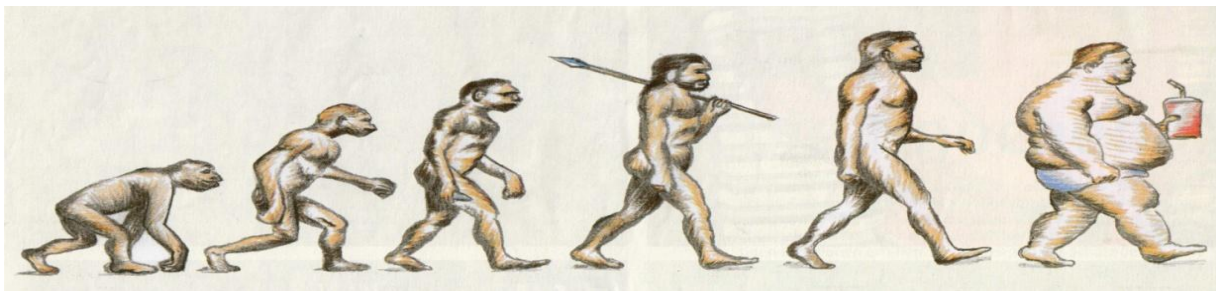
Einzelunterricht für Neueinsteiger ist nach Absprache gewährleistet!

Verbindungsaufnahme unter: ☎ 08823/2188 (M. Graf) oder in Vertretung
☎ 08823/5410 (R. Arnecke)

Hinweis: **Während der Monate November bis März findet
kein Nordic Walking statt!**

Trainingsbeginn: **Voraussichtlich jeweils Mitte April des Jahres!**
(Zeitpunkt wird rechtzeitig in unserer Homepage www.sc-kruen.de bekanntgegeben)!

Die Entwicklung des Menschen!



Manfred Graf, SC Krün
(DSV Nordic Walking-Trainer)

Nordic Walker

