

# Nordic Walking

## Der perfekte Ganzkörpersport

Eine noch effektivere Variante von Walking ist Nordic Walking, eine aus Finnland stammende Ausdauer- und Gesundheitssportart. Hierbei werden spezielle Nordic Walking-Stöcke eingesetzt.

Beim Joggen wird das Tempo durch die körperliche Fitness des Sportlers, seine Atmung und die Kreislauffunktion begrenzt. Beim Walking wird das Tempo durch den Bewegungsablauf selbst bestimmt. Die Schrittlänge kann nicht beliebig verlängert werden, da sich immer mindestens ein Bein am Boden befindet. Die Geschwindigkeit der Laufbewegung hat ebenfalls eine natürliche, biologische Grenze. Beide Einflussfaktoren schränken den Grad der möglichen Anstrengung beim Walking so weit ein, dass der Kreislauf geschont und die Höchstgrenze einer gesunden Kreislaufbelastung in der Regel nicht überschritten werden kann. Dennoch ist eine Leistungssteigerung möglich.



Lizenziertes NWCA Trainer

**Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin**

Fachärztin für Neurologie  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Diplom-Psychologin  
Fachpsychologin Diabetes DDG  
Stress- und Businesscoach  
Coach BVDN  
Lizenzierte Trainerin für Walking und Nordic Walking

**MCC MEDICAL COMPETENCE  
CENTER WINTERHUDE**  
Prävention - Stresscoaching - Beratung



**Ärztehaus Winterhude**

Hudtwalckerstr. 2-8  
22299 Hamburg

Fon: 040 - 46 48 18  
Fax: 040 - 46 12 22

E-Mail: [praxis@neurologiewinterhude.de](mailto:praxis@neurologiewinterhude.de)

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)  
[www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de](http://www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de)

# Nordic Walking



**Kraft - Ausdauer -  
Stressreduktion**

## Ihr Anliegen

Wenn Sie auf sanfte und schonende Weise fit werden möchten, ein regeneratives Zusatzprogramm benötigen oder einfach Lust haben, sich in einer Gruppe unter professioneller Anleitung an der frischen Luft zu bewegen, dann ist für Sie dieses Angebot genau richtig.

Profitieren werden insbesondere

- Betroffene mit Gelenk- und Rückenproblemen
- Übergewichtige
- Sportanfänger/Wiedereinsteiger
- Menschen mit schwacher Muskulatur
- diejenigen, die ihre Kondition und Ausdauer verbessern wollen.

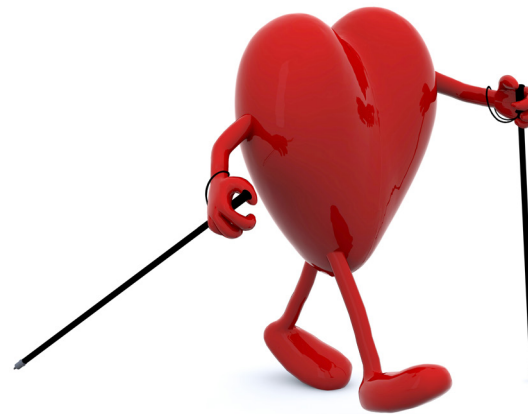


## Ziele

- Bewusstmachung der gesundheitlichen Eigenverantwortung durch Präventivsport
- Reduktion des Körpergewichts durch körperliche Bewegung
- Reduktion von Nacken- und Schulterverspannungen sowie Rückenbeschwerden
- Stärkung der Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Abbau/Reduktion von psychosomatischen Beschwerden

## Inhalt und zeitlicher Umfang

Der Kurs umfasst 7 Trainingseinheiten mit insgesamt 540 Minuten. In dieser Zeit erlernen Sie die theoretischen Grundlagen des Nordic Walkings und Sie erfahren etwas über Materialkunde und Technik. Gemeinsam erarbeiten wir mit Ihnen eine ausreichende Motivation, so dass Sie auch nach dem Kurs das Interesse an regelmäßiger Bewegung nicht mehr verlieren.



## Nach dem Kurs...

... bieten wir Ihnen regelmäßige Lauftreffen und Nordic Walking-Runden an.

## Termine und Kosten

Die aktuellen Kurstermine sowie das Anmeldeformular erhalten Sie in unserer Praxis oder auf unserer Internetpräsenz

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)

### Nordic Walking- und Walking-Kurse

#### Prävention

Zertifiziertes Präventionsangebot der gesetzlichen Krankenkassen, die sich an den Kosten beteiligen.

In einer Gruppe von max. 10 Personen  
1 Einführungsveranstaltung (Theorie + Praxis) und  
6 Praxiseinheiten  
Insgesamt 540 Minuten (7 Termine) € 170,00

#### Einzeltraining

60 Minuten € 70,00

#### Zweier- oder Dreiertraining

60 Minuten p.P. € 45,00

### Lauf- & Walkingtreffen

In unterschiedlichen Leistungsgruppen finden mind. einmal pro Woche unsere Lauftreffen statt. In professionell geleiteten Gruppen können Sie in Alster- oder Stadtparknähe Ihrem Körper Bewegung verschaffen.

#### 10er Abonnement

€ 50,00