

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 340

# FATBURNING OUTDOOR

Schwerpunkt Gymstick-Nordic-Walking

Gymstick Nordic Walking wird mit speziellen Stöcken ausgeübt. In den Stöcken versteckt sich ein zweites Trainingsgerät, der Gymstick fürs Kräftigungsprogramm. So kann direkt beim Nordic Walking Training auch ein Krafttraining gemacht werden.

Zusätzlich zu den Vorteilen eines Nordic Walking Trainings (siehe Infoblatt) bietet **Gymstick Nordic Walking:**

- eine ideale Kombination von Ausdauer- und Krafttraining
- ein effizientes Training mit geringem Zeitaufwand
- Verbesserung aller motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit)
- geringes Verletzungsrisiko
- einfach und sicher in der Handhabung
- immer und überall anwendbar
- immer an der frischen Luft
- für jeden geeignet: für Trainingseinsteiger, gesundheitsorientierte Fitnesssportler bis hin zum Wettkampfsportler

### Stundenablauf:

- \* aufwärmen, mobilisieren - spielerisch mit Hilfe der vorhandenen natürlichen Gegebenheiten; Erlernen der richtigen Technik (Nordic Walking)
- \* mind. 30 Minuten Nordic Walken
- \* kräftigen - vor allem im Bereich der Problemzonen
- \* dehnen

und natürlich *Spass an der Bewegung in der frischen Luft!!!*

