Valerie Berger und Sportunion-Präsidentin Ilse Wimmer walken auch bei Wind und Wetter. FOTO: BERGER

AUSDAUERSPORT / Die Nordic Walker der Sportunion Stockerau sind bei jedem Wetter im Einsatz.

Nordic-Walking: Fit mit Stockeinsatz

BEZIRK KORNEUBURG / Bei jedem Wetter, egal ob es regnet oder die Sonne scheint, treffen sich die Nordic Walker der Sportunion Stockerau.

Dienstags um 18 Uhr beim Sportzentrum Alte Au. „Durch den Stockeinsatz wird die Belastungsintensität im Gegensatz zum normalen Gehen vergrößert, was höheren Energie- und Sauerstoffverbrauch und eine höhere Herzfrequenz zur Folge hat", erklärt Instructor Ilse Wimmer.

Bei Nordic-Walking werden fast alle Muskeln aktiviert

Für Valerie Berger ist Nordic Walking ideal zum Stressabbau: „Die rhythmische Bewegung bringt Körper und Seele in Einklang."

Nordic Walking ist eine ganzheitliche Ausdauersportart, bei der fast alle Muskeln aktiviert werden und die auch für Einsteiger leicht zu erlernen ist.

In einer Gruppe in der Natur zu walken, steigert auch das soziale Wohlbefinden, wie Ilse Wimmer erklärt: „Gemeinsam macht es einfach viel mehr Spaß, es ist einfach leichter, den inneren Schweinehund zu bekämpfen, und dem Miteinander kommt ein höhere Stellenwert zu."

„Hinterher habe ich das wunderbare Gefühl, etwas für Körper und Geist getan zu haben", steht für Valerie Berger fest.

1. Niederösterreichischer Nordic Walking Tag

presented by NÖN & NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir vorsorgen Sie!

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Sonntag, 7. Mai, Beginn 10 Uhr

Korneuburg/Stockerau
(NÖGKK Ortsstelle Stockerau, Parkg. 17)

Weitere Treffpunkte: Krems (Stadtpark), **Moorbad Harbach** (Franz-Himmer-Sporthalle) und unter www.noen.at

Sport Union Niederösterreich · Kneipp Bund · Sport in Österreich ASKÖ · Naturfreunde Wir lieben Natur · Xundheitswelt Das Waldviertler Gesundheitsparadies · N · NÖM fasten · tut gut · UNIQA