

# Nordic Walking

**Spezialkurs für Hobby-Gärtner/innen, ab Frühjahr 2008  
unter dem Motto: Schmerzfreies Gärtnern durch gezieltes  
Ausdauer Nordic Walking-Training**

**Koordination**

**Beweglichkeit**

**Kraft**

Die körperliche Voraussetzung für den Alltag und für viele Freizeitaktivitäten

Es erwartet sie ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Gesundheitstraining

mit Gymnastik, Lauftechnik und Trainingstipps - mit dem Ziel, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft wirkungsvoll zu fördern und zu erhalten.

Die Armarbeit beim Nordic Walking bewirkt, dass der Herz-Kreislauf mehr leisten muss, dass Bauch, Brust und Oberarme in gesunder Masse trainiert werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und bei regelmässigem Training erhöht sich der Grundumsatz, was die langfristige Gewichtskontrolle unterstützen kann.

Die Erfahrung bestätigt immer wieder, dass die rhythmische Bewegung und das Training an der frischen Luft sich positiv auf das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirken.

**Unter der Leitung von Regula Diener, Gymnastikpädagogin  
Trainerin by Riffel Running seit 1993**

**mit Erfahrungen aus über 8000 geleiteten Lektionen im  
Gesundheitssport,  
einzeln und in Gruppen**

**Auskunft zu Kurszeiten, Anmeldung, Voraussetzungen etc.:**

**[www.regidiener.ch](http://www.regidiener.ch)**

oder Mirjam-Kathrin Reiser 061/ 921 46 60 / 079/ 656 16 18