

## **Walking & Nordic-Walking**

[Nordic Walking – Teil II](#) Kraufausdauerzirkel mit Sticks

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle

Nordic Walking ist extrem vielseitig. Es eignet sich aufgrund seiner verschiedenen Trainingformen (klassisches Nordic Walking, Intervalltraining, Stick-Jogging) für die unterschiedlichsten Ansprüche.

Das Training sorgt für eine verbesserte muskuläre Gesamtsituation.

März 2004

---

[Nordic Walking – Teil I](#) Gelenkschonendes Ausdauertraining

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Wald- oder Feldweg (abwechslungsreiches Gelände)

Nordic Walking (auch Stickwalking genannt) ist in Skandinavien ein beliebter Volkssport. Seit einiger Zeit begeistert diese Sportart aber auch hierzulande immer mehr Menschen. Der eigentlichen Technik liegen drei Sportarten zu Grunde – Skilanglauf, Bergwandern und das klassische Walking. Es zählt zu den Ausdauersportarten und ist gleichsam für (Sport-) Anfänger, sowie auch ambitionierte Sportler geeignet.

Februar 2004

---

[Walking...](#) einmal sehr dynamisch!

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Halle oder Wald-/Feldweg (abwechslungsreiche Strecke)

Jogging-Muffel und all diejenigen, die bei Ausdauerbelastungen „schnell aus der Puste“ kommen, finden erfahrungsgemäß schnell Spaß am Walken. „Walking“ entspricht dem natürlichen Bewegungsverhalten des Menschen, ist moderater Ausdauersport, schont die Gelenke und lässt „ausreichend Puste“, um im Schwätzchen mit den Mitwalkern die Landschaft und den „Wind um die Nase“ genießen zu können.

Mai 2003

---

[Walking – eine Alternative zum Joggen](#) Ein sanfter Ausdauersport

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle

Viele „Ausdauer-Anfänger“ geraten oft beim Jogging schnell außer Atem und müssen aufgrund der Ermüdung der Skelettmuskulatur das Laufen frühzeitig unterbrechen oder sogar abbrechen. Es ist schwierig, diese Menschen langfristig für ein Lauf-Ausdauertraining zu motivieren. Walking ist ein forciertes, aufrechtes Gehen mit verstärktem Armeinsatz. Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Beinmuskulatur sowie das Bindegewebe.

April 2000