

# Neues Kursangebot beim BRSV Gunzenhausen!

## „Nordic Walking“ für Anfänger



Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Nordic Walking gilt als besonders sanftes Ausdauer-Workout, verbessert die Kondition und hilft beim Abnehmen

Nordic Walking eignet sich im Prinzip für jeden, das macht den Reiz dieser Sportart aus. Es gilt als besonders gelenkschonende Bewegungsform, weil es sich um die immer gleichen Abläufe handelt, und sich das Tempo individuell anpassen lässt.

Nordic Walking ist besonders gut für Menschen geeignet, die zum Beispiel folgende Beschwerden haben:

- **Arthrose**  
Nordic Walking hilft, die Gelenke zu bewegen und damit geschmeidig zu halten, weil der Knorpel so besser durchblutet wird.
- **Osteoporose**  
Regelmäßiges Training kann die Knochendichte erhöhen.
- **Übergewicht**  
Nordic Walking unterstützt beim Abnehmen und ist auch besonders gut als sanfte Bewegungsform für Adipöse geeignet.
- **Rückenprobleme**  
Sowohl nach einem Bandscheibenvorfall aber auch bei chronischen Rückenschmerzen kann Nordic Walking helfen, die Rückenmuskulatur zu stärken.

Der Ausdauersport Nordic Walking hat viele positive Effekte: Alle Muskeln des Körpers sind am Bewegungsablauf beteiligt und werden gekräftigt, die Kondition verbessert sich, Muskelverspannungen, vor allem in Nacken, Schultern und Rücken, lösen sich beim Nordic Walking. Der Sport wirkt sich zudem günstig auf Blutdruck und Lungenkapazität aus.

- Wann: Montag, den 15.05.2023
- Uhrzeit: 15:30 - 16:15 Uhr
- Wo: Treffpunkt Parkplatz Überleiter
- Dauer: 8 Einheiten à 45 Minuten
- Kosten: 45,--€ für BRSV Mitglieder, 65,-- für Nichtmitglieder
- Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Stöcke können bei Bedarf vor Ort erhalten werden



Anmeldungen dazu nimmt die Geschäftsstelle vom BRSV Gunzenhausen entgegen:  
Tel. 09831/8847618 oder per Mail unter [info@brsv-gunzenhausen.de](mailto:info@brsv-gunzenhausen.de)