

Nordic Walking

Sie bewegen sich gerne in der Natur, an der frischen Luft? Sie möchten fit bleiben und etwas für Ihre Gesundheit tun? Sie suchen eine Sportart, die Sie das ganze Jahr über ohne viel Aufwand betreiben können? – Dann ist Nordic Walking genau das Richtige für Sie!

Ohne große Anstrengung trainieren Sie dabei gleich 90 Prozent Ihrer Muskulatur: ein höchst effektives Ganzkörpertraining mit zahlreichen positiven Wirkungen für Körper, Geist und Seele. Die Technik ist auch für Einsteiger mühelos zu erlernen – eine ideale Ausdauersportart für Jung und Alt.

Lassen Sie Ihre Muskeln spielen

- ~ Sie erreichen einen hohen Energieverbrauch bei geringer Belastung der Gelenke.
- ~ Ihre Herzarbeit wird ökonomisiert, die Fettverbrennung gefördert und das Immunsystem gestärkt.
- ~ Stresshormone werden abgebaut und das Wohlbefinden wird zusehends gesteigert.

Zusätzlich bietet die Bewegung an der frischen Luft einen perfekten Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. In der Natur kommen Sie zur Ruhe und füllen Ihre Energiereserven wieder auf.

Mein Angebot

Gemeinsam geht's leichter! Ich helfe Ihnen, in den Genuss der zahlreichen positiven Wirkungen von Nordic Walking zu kommen. Ich biete:

- ~ Anfängerkurse
- ~ Fortgeschrittenenurse
- ~ Nordic Walking Treffs

Für weitere Informationen besuchen Sie mich auf www.elisabethwinkler.at oder kontaktieren Sie mich direkt unter +43 (0) 676 6906905! Ich freue mich auf gemeinsame „bewegte“ Stunden!



„Das Leben besteht
in der Bewegung.“

*Aristoteles
(384-322 v. Chr.)
griechischer
Philosoph*