

## NORDIC WALKING



## FITNESS

### DIE BESTE ERFINDUNG DER FINNEN SEIT DER SAUNA!

Wenn man zur Zeit in den Wäldern und Parkanlagen Deutschlands spazieren geht, sieht man immer mehr Menschen mit Stöcken umherwandeln. Das sind sie also – die Nordic Walker! Den Finnen ist dieses Bild längst vertraut, und dort müssen sich die Nordic Walker nicht verwirrten Blicken und lästernden Fragen wie „wo habt Ihr denn Eure Ski gelassen?“ aussetzen. Finnland ist aber auch die Geburtsstätte des Nordic Walking. Um Nordic Walking zu erlernen, sind keinerlei konditionelle und koordinative Voraussetzungen nötig! Jeder, absolut jeder, egal wie alt und wie schwer, ob Mann oder Frau beherrscht innerhalb einiger Übungsstunden bei einem sogenannten Nordic Walking Basic Instructor die Nordic Walking Grundtechnik.

Diese ideale Fettverbrennungsmaschine haben mittlerweile viele Fitness-Sportler, Senioren, ganz normale Menschen und Übergewichtige für sich entdeckt und genießen die sanfte Bewegung an der frischen Luft. Immer mehr Berichte in Tageszeitungen, Journalen, Boulevardblättern, Krankenkassezeitungen animieren „Otto“ zum Bewegen.

Damit sich „Otto“ in entsprechender Umgebung seiner Nordic Walking Leidenschaft hingeben kann entstehen im gesamten deutschsprachigen Raum Nordic.Fitness.Parks. In enger Zusammenarbeit mit Gemeinden, Tourismusverbänden und Wellness- und Hotelanlagen werden individuelle Routen ausgearbeitet und nach den Richtlinien des DNV beschilddert und in ein Marketingkonzept zur bundesweiten Vermarktung integriert.

Diese Nordic.Fitness.Parks werden von Nordic Walking Basic Instructoren betreut. Dies ist wichtig, damit „Otto“ alle positiven Effekte des Nordic Walking erfährt, und auf Dauer Freude daran hat. Neue Gäste durch neuen Trendsport!

Einige Hoteliers im Schwarzwald und in Tirol haben diesen Trend schon erkannt und für sich genutzt. Diese zertifizierten Nordic Walking Hotels arbeiten mit Nordic Walking Basic Instructoren zusammen, die mit den Hotelgästen in den Parks nordic walken. Somit erhält der Wellnessbereich Ihres Hotels eine Erweiterung im Outdoorbereich. BODY & MIND – dazu gehört: sich wohlfühlen, entspannen, mit sich zufrieden sein, angenehme Atmosphäre, aber auch aktive Bewegung, ErLeben des Körpers, Natur und frische Luft.

Das Deutsche Nordic Fitness Institut bildet Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten, Trainer zu Nordic Walking Basic Instructoren aus, die dann das jeweilige Nordic Walking Hotel kompetent betreuen. Nordic Walking ist also nicht nur ein Thema, das in den heimischen Parks und Flußbauen betrieben wird, sondern auch ein Gesichtspunkt, der bei der Wahl des Urlaubszieles entscheidend ist.

*In diesem Sinne:  
Viel Spass beim Kennenlernen  
von Nordic Walking!*

Weitere Infos zu Nordic Fitness Parks:  
[www.nordicwalkingverband.de](http://www.nordicwalkingverband.de)  
zur Ausbildung: Deutsches Nordic Fitness Institut  
[www.nordic-fitness-academy.de](http://www.nordic-fitness-academy.de)

#### GESUNDHEITS ASPEKTE:

**20-50% HÖHERER  
ENERGIEVERBRAUCH  
ALS BEIM HERKÖMMLICHEN  
WALKING**

**30% WENIGER  
BELASTUNG AUF DEN  
BEWEGUNGSAPPARAT  
ALS BEIM JOGGING**

**OPTIMALE KONTRO-  
LLIERBARKEIT DER  
HERZFREQUENZ**

**KRÄFTIGT SCHULTER-,  
BAUCH-, RÜCKEN-, ARM-  
UND BEINMUSKULATUR**

**MOBILISIERT UND DEHNT  
SCHULTER-, NACKEN-  
UND RUMPFMUSKULATUR**

**TRAINIERT AUSDAUER,  
KRAFT, BEWEGLICHKEIT  
UND KOORDINATION IN  
EINEM**

Termine zur Nordic Walking Basic Instructor Ausbildung:  
26.04.03 – 27.04.03 Residence Starnberger See  
09.05.03 – 10.05.03 Residence Starnberger See  
17.05.03 – 18.05.03 Residence Starnberger See  
25.05.03 – 26.05.03 Seminarzentrum Rückersbach  
23.06.03 – 24.06.03 Residence Starnberger See  
21.07.03 – 22.07.03 Seminarzentrum Rückersbach  
Info und Anmeldung unter: [info@willsmountain.de](mailto:info@willsmountain.de)