

## Gehen, walken, rennen, schnaufen, schwitzen – Wohlbefinden

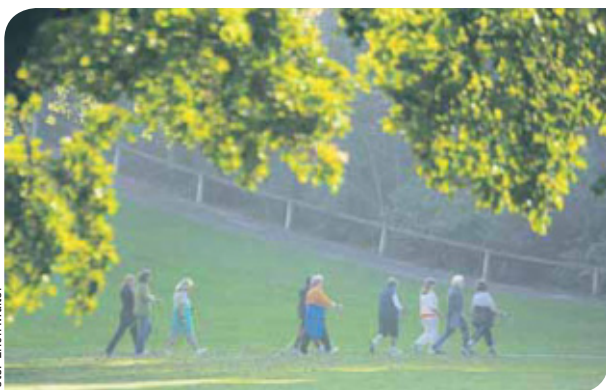


Foto: Erich Malter

In der Gemeinschaft mit Schwung die Natur genießen.

### **Nordic Walking: Klack-Klack – fertig – los!**

Nordic Walking verbindet Gehen mit einer Beanspruchung der Muskulatur des Oberkörpers. Das macht es so erfolgreich. Der ganze Körper ist beteiligt. Wer die Stöcke mit Elan vor und zurück schwingt, kräftigt Arme, Schultern und Rücken. Jeder kann es machen, ob Sportler oder untrainierter Büromensch. Da der Sauerstoffverbrauch beim Nordic

Walking gesteigert wird, ist auch die Ausdauerbelastung erhöht – und sie ist es, die den Kreislauf stärkt.

### **Der Speck walkt weg**

Nordic Walking verbrennt Kalorien, das hört man gerne nach einem kalten Winter mit manchem kulinarischen Genuss. Natürlich muss man sich die Kalorienverbrennung zur Gewichtsreduzierung erarbeiten – aber mit Spaß und Stolz auf

die eigene Leistung! Durch die gesunde körperliche Belastung wird auch die Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers verbessert – und dies trägt zum Wohlfühlen bei.

### **Glücksbringer Nordic Walking**

Die maßvolle körperliche Belastung beim Nordic Walking führt auch zur Verbesserung des Wohlbefindens.

In jedem von uns steckt das Potenzial für Glückshormone, aber sie wollen aktiviert sein. Wenn wir uns körperlich anstrengen, werden wir von unserem Gehirn mit der Ausschüttung von Serotonin und Endorphin in die Blutbahn belohnt. Ein unbeschreibliches Gefühl der Leichtigkeit kann sich einstellen, wenn wir nach der Winterpause unseren „inneren Schweinehund“ so erfolgreich besiegt haben. ■



Foto: Kramer

Im Stadtwald verlaufen die Strecken auf weichen Naturwegen.