

# Wir laufen wieder, die Saison 2010 hat begonnen!

Nordic Walking in der VSG-REHA Arnstein e.V.

**Wann ?** Samstag um 15:30 Uhr und  
Dienstag um 10:00 Uhr

**Wo ?** Treffpunkt VSG-Freigelände, Am Alten Schwimmbad

## Was ist Nordic Walking ?

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Für ältere Menschen mit Spaß an Sport und Bewegung ebenfalls in der VSG-REHA Arnstein möglich.

## Vorteile von Nordic Walking ?

- 😊 Leicht und schnell erlernbar, weil die Bewegungsform natürlich ist.
- 😊 Vom Gelände und Wetter unabhängig – das ganze Jahr durchführbar.
- 😊 Zu anderen Sportarten sind die Kosten und der Zeitaufwand vergleichsweise gering.
- 😊 Eine sehr gut regulierbare körperliche Betätigung.  
Die Intensität kann individuell erhöht oder reduziert werden durch:
  - die Geschwindigkeit (schnell/langsam)
  - die Geländewahl (steil/flach)
  - die Stärke des Stockeinsatzes (mehr oder weniger Druck)

## 10 positive Effekte für die Gesundheit:



Ansprechpartner in der VSG-REHA:

Brigitte Lieb, Tel.: 09363/206777; Caroline Kron, Tel.: 09363/6523  
Gudrun Wiesner, Tel.: 09363/6941; Karin Brand, Tel.: 09728/1317

- siehe auch: [www.vsg-arnstein.de](http://www.vsg-arnstein.de) -