

Nordic Walking ist mehr als nur Stöcke schwingen

Das Angebot der Bobinger Stützpunktleiterin Heike Weyer geht weit über die üblichen Kurse hinaus



(GNP-H) Nordic Walking ist eine Sportart, die inzwischen jeder kennt. Und wer es selbst noch nicht probiert hat, kann manchmal falsche Schlüsse ziehen. Ein bloßes Spazieren gehen mit Stöcken ist es jedenfalls nicht. Im Jahr 2007 wurde in der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz hierzu eine Studie erarbeitet. Daraus ergaben sich die 13 Grundmerkmale des Nordic Walkens, die diesen Sport als Gesundheitssport einstufen. Genau nach diesen 13 Punkten wird Nordic Walking im Stützpunkt der **nwu Bobingen** von Master-Trainerin **Heike Weyer** gelehrt.

Von der Einführung, also der Grobform, bis zur Feinstform – vom Anfänger bis zum perfekten Läufer. Und sollten Sie schon einmal einen Kurs belegt haben – egal bei welchem Verein oder Verband – vergessen Sie nicht die richtige Technik. Heike Weyer schult Sie nach den

neuesten Erkenntnissen und zeigt Ihnen anhand einer Video-Analyse, was Sie falsch oder richtig machen. Wichtig ist, dass Sie Spaß am Laufen haben. Denn schon Hippokrates, der Vater der europäischen Heilkunst, stellte fest:

„Gehen ist die beste Medizin“. Erlernbar ist alles und **sports & fun** bietet Ihnen dazu eine große Auswahl an Kursen.

Neu ab diesem Jahr sind Kurse für Kinder ab 10 Jahren und Kurse für Übergewichtige. Auch Privatkurse sowie Blindenkurse bietet Heike Weyer an. Neben dem sportlichen Teil lernen Sie das ganze Jahr über mit der Gruppe neue Wegstrecken kennen und über Fahrgemeinschaften werden neue Gebiete und Strecken erkundet.

Mehr Informationen zu Kursangeboten erhalten Sie gerne unter Telefon: **08234 / 90 59 93** oder **weyer@augustakom.net**