

## Nordic Walking im Winter ...

Mit diesem Service stellen erfahrene Nordic Walking Trainer Euch Monat für Monat praktische Übungen vor. Damit machen wir Euer Training vielfältiger und anspruchsvoller. Es sind Übungen für alle, die gerne schneller, mal bergauf, bergab, kurzum: intensiver unterwegs sein wollen.



*Natur erleben*



*Dehnungsübung*



*Stabile Stockspitzen*

Ja, auch im Winter können Sie als Nordic WalkerIn unterwegs sein. Die frische Luft wirkt belebend. Der ungewohnt glatte oder unebene Untergrund Ihrer Hausstrecke kann

auch seine Reize haben. Sie wird für manche zur Herausforderung, wobei die Stockspitzen und grobe Schuhsohlen für einen sicheren Tritt sorgen.

In dieser Übung wird das Gewicht auf das gebeugte Bein gelegt. Das schräg zur Seite abgelegte Bein wird einige Male behutsam gedehnt, danach die Seite gewechselt. Die Stöcke stützen nach vorn und seitlich, um in einer tiefen Position zu dehnen.

Fragen an Rainer Gusky bitte an [Naturfotografie-Gusky@T-Online.de](mailto:Naturfotografie-Gusky@T-Online.de), Tel. [0511] 9526469.

Gusky ist Nordic Walking Instructor. Er leitet Kurse und Einzeltraining für Anfänger und Fortgeschrittene, z.B. im Rahmen des TKH, [www.turn-klubb.de](http://www.turn-klubb.de).

*Impressum:* Nordic Walking im Winter. Februar 2009. Info von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, E-Mail: [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de). Text: Stefan Weigang, Fotos: Rainer Gusky