

Ambitionierte Übungen für Nordic Walker

Mit diesem Service stellen
erfahrene Nordic Walking Trainer 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.
Heute: Der Hopslerlauf in die Weite.



Die Stöcke sind in der Diagonaltechnik einzusetzen. Zügig hopsen und sich dabei über die Stöcke stark nach vorn abstoßen, um Weite zu gewinnen.

Dieser Hopslerlauf stärkt die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur.

Fragen an Rainer Gusky bitte an 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.

Impressum: Nordic Walking – Übung für Fortgeschrittene Dezember 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. Text: Rainer Gusky/Stefan Weigang, Foto: Weigang