

## *Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (2)*

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.

Heute: Beinschwingen seitlich



Diese Übung fördert neben der Kraft der Oberschenkel- und Hüftmuskulatur die Beweglichkeit des Hüftgelenkes und des Lendenbereiches.

Die Fußspitze zeigt dabei nach oben.

Koordination und Gleichgewichtsschulung werden ebenfalls durchgeführt.



Bei guter Statik (Powerhouse, Kraft, Aufrichtung) kann auf die Stockstütze verzichtet werden.

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 – Übung für Fortgeschrittene Januar 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: Rainer Gusky/Stefan Weigang, Foto: Weigang