



Nordic – Walking!

Fixtermine: jeden Montag und Mittwoch um 18.30 Uhr
im Winter 17.30 Uhr

Ort: Vereinshaus, Wieselburg, Brunngasse 3

Für Anfänger: Montags Einweisung durch Instruktor

Einweisung für Mitglieder kostenlos.
Leihstöcke können beigestellt werden.

Neu: pulskontrolliertes Walken mit Trainingsplan, Basis Laktattest,
dadurch höhere Effizienz.

Instruktoren: Inge Allinger, Regina Hagner, Andrea Hörmann, Anton Pöchlacker
geprüfte Nordic Walking Übungsleiter

4 Gute Gründe um Nordic-Walken zu gehen

- 1.) **positive Auswirkungen auf unsere Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen:**
Muskeln werden kräftiger sowie ausdauernder und ihre Erholungsfähigkeit wird erhöht.
Höhere Belastbarkeit der Sehnen und Bänder, Festigung der Knochen (Knochenmasse wird aufgebaut)
- 2.) **positive Auswirkungen auf unser Nerven- und Hormonsystem:**
Verbesserung der Bewegungssteuerung, Optimierung der vegetativen Regulation (für rasche Erholung, positive Beeinflussung der Schlaflosigkeit, Nervosität und Konzentrationsschwäche) Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, einer Hirnregion, die mit Lernen und Erinnerung zu tun hat.
- 3.) **positive Auswirkungen auf unser Herz- Kreislaufsystem:**
Bessere Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus durch Vermehrung der roten Blutkörperchen. Niedrigere Herzfrequenz durch ökonomische Herz-Kreislauf-Arbeit, Ruhepuls sinkt. Senkung des Blutdrucks. Verbesserte Elastizität der Blutgefäße.
- 4.) **positive Auswirkungen auf unsere Psyche:**
Steigerung des Selbstwertgefühls, Steigerung des Aktivitätsniveaus wirkt u. a. der zunehmenden Vereinsamung entgegen. Erhöhung der Stresstoleranz und Steigerung der Problemlösungskapazität. Mehr Lebensqualität durch intensivere Körperwahrnehmung.

Mehr als ein Verein, wellness-aktiv, B-L-Austria, ist eine Lebensphilosophie. In dieser Form einmalig in Österreich. Politisch neutral, eine Art Selbsthilfegruppe für mehr Lebensqualität.