



Kneippverein Prien: Nordic Walking am 23. März

Beitrag

Das Frühjahr beginnt mit einer leichten Tour ohne Steigungen, dafür umso stimmungsvoller durch Waldstücke und freie Strecken rund um die Chiemseebucht zwischen Prien und Felden. Treffpunkt ist am Samstag, 23. März, um 14 Uhr am Parkplatz Schöllkopf in Prien, Rückkehr gegen 16 Uhr.

Nordic Walking ist eine sehr effektive und schonende Art, um Ausdauer zu verbessern und dauerhaft zu trainieren. Es ist ein optimales Ganzkörpertraining, da sowohl die Haltung, die Atmung und der gesamte Kreislauf beansprucht, optimiert und harmonisiert werden.

Gleichzeitig werden beim schnellen Gehen mit Stockeinsatz die Koordination und die Körperbalance gefördert. Es wird die richtige Technik mit geeigneten Aufwärm- und Dehnungsübungen vermittelt, so dass ein selbständiges Fortführen des Erlernten anschließend möglich ist.

Die Nordic-Walking-Lehrerin Christiane Möhner empfiehlt wettergerechte Bekleidung und Sportschuhe, kleinen Rucksack für Trinkflasche etc., Nordic-Walking Stöcke.

Die Gebühr beträgt 4 € für Mitglieder von Kneipp-Vereinen und 5 € für Nichtmitglieder.

Text und Foto: Kneippverein Prien



Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Kneippverein
2. Prien am Chiemsee