

WALKING

Montag	09:00 Uhr – 10:00 Uhr, Gudrun Ludwig
Dienstag	19:00 Uhr – 20:30 Uhr, Gudrun Ludwig & Horst Ingenpass
Freitag	19:00 Uhr – 20:30 Uhr, Gudrun Ludwig & Horst Ingenpass



„Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.“ Mark Twain

Vielleicht ist Walking ein Anfang...

Walking ist nahe an der natürlichen Alltagsbewegung Gehen, so dass keine neuen Techniken erlernt werden müssen. Walking ist ein aufrechtes, nicht verkrampftes, bewusstes Gehen mit verstärktem Armeinsatz. Eine aufrechte Körperhaltung und ein aktiver Armeinsatz sind die wichtigsten Punkte für eine gute Walking-Technik, sodass die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht wird.

Als sanfter Ausdauersport spricht das Walking jede Altersgruppe an. Besonders gut eignet sich Walking als Einstiegssport für Untrainierte, für Übergewichtige und für ältere Personen.

Regelmäßiges Walking fördert das allgemeine Wohlbefinden, macht fit und hält gesund – und das zu jeder Jahreszeit. Durch das Training an der frischen Luft gelangt mehr Sauerstoff über die Lungen ins Blut, was eine bessere Versorgung aller Körperorgane zur Folge hat. Das lässt Erschöpfung und Müdigkeit schnell verschwinden. Walking stabilisiert und verbessert, bei gezielter Trainingsdosierung die Funktion des Herz-Kreislaufsystems, des Stoffwechsels und des Halte- und Stützapparates.

In der Gruppe macht Walking am meisten Spaß!