

Y0302100 Nordic Walking - Kompaktkurs für (Wieder-)Einsteiger.innen

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 17:15 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	4-mal
Kursleitung	Edwin Schneider
Informationen	Wetterangepasste Kleidung ggf. Regenschutz, Lauf/Sportschuhe, Nordic Walking Stöcke (Kaufempfehlung kann vorab bei Bedarf mit dem Kursleiter abgestimmt werden). Die Kursstunden finden auch bei Regen statt, Stundenausfall nur bei Extremwetter.
Kursort	Naturschutzhause, Outdoor, Frankfurter Straße 74, 65439 Flörsheim

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, die mit der richtigen Technik etwa 90% der Muskulatur beansprucht. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke werden die Gelenke geschont und Muskelverspannungen gelöst. So ist Nordic Walking auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter, mit Vorerkrankungen, erhöhtem Gewicht oder nach längerer Sportabstinenz geeignet. Es trainiert zeitgleich Unter- und Oberkörper, fördert die Koordination, kann individuell angepasst und unterschiedlich intensiv durchgeführt werden.

Dieser stufenförmig aufgebaute Kompaktkurs vermittelt und festigt die grundlegenden Bewegungsabläufe des Nordic Walking, des schnellen, fitnessorientierten Gehens, unterstützt durch den Einsatz von zwei Stöcken, die Ihre Trittsicherheit erhöhen. Deren rhythmischer Einsatz schont, anders als beim Laufen oder Walken ohne Stöcke zudem die Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. Im Anschluss sind Sie gut gerüstet für Ihre individuellen Nordic-Walking-Runden. Dieser Kurs richtet sich an alle mit einer gewissen Grundfitness und ohne starke körperliche Einschränkungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	17:15 - 18:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause, Outdoor
10.03.2026	17:15 - 18:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause, Outdoor
17.03.2026	17:15 - 18:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause, Outdoor
24.03.2026	17:15 - 18:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause, Outdoor

[zur Kursdetail-Seite](#)