

Gemeinde Mainhausen, Freitag, 13. März 2015

## Kraftsportverein am Stock!

**Wir wollen mit Nordic Walking fit durchs Frühjahr kommen.**

[Veranstaltungs-Flyer als pdf-Datei](#)

Der erste Schnuppertermin ist am Sonntag, 22. März 2015 um 9.30 Uhr beim Kraftsportverein Mainhausen e.V. (KSV), Bensbruchstraße 3 im OT Zellhausen.

Danach laufen wir vorerst regelmäßig nach den Empfehlungen des Hess. Landessportbundes dienstags um 9:00, freitags um 15:00 und sonntags um 10:00 Uhr. Je nach Möglichkeit der Teilnehmer werden wir dann ggf. die Termine anpassen, um möglichst allen gerecht zu werden. Idealerweise wird dann nicht nach dem Frühjahr aufgehört, sondern durch das ganze Jahr aktiv mitgemacht. Und wenn Sie mit Stöcken oder notwendiger Bekleidung noch unsicher sind, kein Problem, wir beraten Sie entsprechend.

Nordic Walking ist eine sanfte Bewegungsform, die leicht erlernbar ist und für jedes Trainingsniveau für sie und ihn geeignet ist. Bei regelmäßigem Einsatz, z. B. zweimal pro Woche, korrekter Lauf- und Stocktechnik kann Nordic Walking nur positive Auswirkungen haben wie beispielsweise:

Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Stärkung des Rückens, Steigerung der Kraftausdauer, Stärkung von Knochenstruktur und Gelenken, Lösen von Verspannungen, Verbesserung des Gleichgewichtssinns und damit der Trittsicherheit, frische Luft fördert Sauerstoffversorgung und Gehirntätigkeit, Förderung von Wohlbefinden, Stressabbau, Selbstbewusstsein und Körpergefühl, Unterstützung beim Abnehmen.

Alles in allem ein optimaler Outdoor-Rehasport – machen Sie einfach mit.

Bei Fragen: [info@ksv-mainhausen.de](mailto:info@ksv-mainhausen.de)