

# Luftschnappen gehen

## Programm:

**7 Einheiten zu je 1 Stunde**

### 1. Einheit:

Kennenlernen der Gruppe  
Schulung der richtigen Technik  
Tipps und Tricks für den Alltag.

### 2.–6. Einheit:

Umsetzen des Erlernten.  
Anwendung der richtigen  
Technik über 4 Einheiten.

### 7. Einheit:

Resümee – Rückblick und  
Zusammenfassung der  
erlernten Nordic Walking  
Techniken. Klärung von offenen  
Fragen sowie Tipps für das  
weitere Training.

## Was geschieht nun beim „Walken mit Stöcken“?

- Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Körpers
- Stärkung der Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung des Stoffwechsels: vermehrter Kalorienverbrauch, Regulation der Cholesterinwerte
- Stressreduktion: Bewegung in der Natur, emotionales Erlebnis

## Was brauche ich:

- Geeignete Schuhe
- Getränk
- Einwilligungserklärung und datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung
- Nordic Walking Stöcke – wenn keine vorhanden, informieren Sie bitte Ihre/n Trainer/in bei der Anmeldung.

 **NOVARTIS**

Ein Service von  
Novartis Pharma GmbH  
Stella-Klein-Loew-Weg 17, A-1020 Wien  
Tel.: +43 664 3836679  
patient.partner@novartis.com  
[www.novartis.at](http://www.novartis.at)