

Nordic.Fitness.Park

Contributed by Verkehrsverein Arnsberg e.V.
Saturday, 19 May 2007
Last Updated Thursday, 22 January 2009

Mitten im Arnsberger Stadtwald lädt der NORDIC.FITNESS.PARK zu purem Naturgenuss und sportlicher Betätigung ein. Sowohl Ungeübte als auch sportlich Ambitionierte finden hier ihre Idealstrecke und können sich auf den ausgewiesenen Routen von versierten Übungsleitern in diese anerkannt gesunde Sportart einweisen lassen oder sich zu sportlichen Höchstleistungen trimmen.

Für jede Kondition die richtige Strecke.

Wir haben in bevorzugter Stadtwald-Lage drei reizvolle Routen für Sie markiert. Die Wege sind als Rundwege mit unterschiedlichen Längen- und Höhenprofilen angelegt und bieten individuelle Trainingsmöglichkeiten, von der leichten blauen Route mit einer Weglänge von 3,4 Kilometern zum Einlaufen über die 6 Kilometer lange rote Route bis zur anspruchsvollen schwarzen Route mit einer Wegstrecke von 13,6 Kilometern und Höhendifferenzen von mehr als 300 Metern. Am zentralen Startpunkt, Festhalle im Eichholz, befindet sich das Eingangsportal, auf dem die Routen abgebildet sind. Unterwegs weisen Entfernungs- und Richtungsschilder den genauen Weg. Übungsschilder entlang des Weges sorgen für ein effektives Trainingsprogramm.

Nordic - Walking ist gesundheitsfördernd!

Nordic - Walking ist mit gutem Grund &in“, denn diese Sportart ist fast doppelt so effektiv wie normales Walking ohne Stöcke. Durch die zusätzliche Arm- Stockarbeit wird der gesamte Muskelapparat beansprucht. Schulter- und Brustmuskulatur werden gestrafft, die Arme werden gestärkt und gleichzeitig lösen sich Muskelverspannungen im Nacken und in der Schulterregion. Selbst bei niedrigem Tempo wird die aerobe Fitness gesteigert. Da es sich beim Nordic - Walking um eine sehr schonende und gut zu regulierende körperliche Betätigung handelt, findet es auch zunehmend Verwendung im Gesundheitssport, zur Prävention wie zur Rehabilitation. Die Belastung der Kniegelenke wird reduziert.

Zwei Stöcke genügen!

Die Ausrüstung ist wichtig. Alles, was man benötigt, um diesen Trendsport ausüben zu können, sind die federleichten Stöcke. Außerdem werden sie für Stretching- und Kraftübungen benötigt. Die strapazierfähige und angewinkelte Stockspitze aus Hartmetall trifft die Bodenoberfläche im richtigen Winkel und gibt einen optimalen Halt. Die Stöcke können nicht nur beim sportlichen Nordic - Walking sinnvoll eingesetzt werden, sondern auch bei einem gemütlichen Spaziergang, beim Wandern und sogar beim Joggen.

Nordic ‐ Walking ‐ Stöcke:

Spezielle Carbonstöcke absorbieren belastende Schwingungen auf Handgelenke, Ellbogen und Schultern und sind langlebig und widerstandsfähig. Die spezielle Systemschleife gewährleistet einen festen Sitz bei freier Blutzirkulation sowie die optimale Position der Hand während des Trainings.

Bei uns bekommen Sie alles: Informationen - Stockverleih ‐ Pulsmesser ‐ Vermittlung von Übungsleitern
Gerne informieren wir Sie auch über Arrangements zum Thema Nordic ‐ Walking: „Bei uns bekommen Sie Ihr Fett weg“ & „Nordic ‐ Walking für Einsteiger“