

# Fitness 40 plus

In Zusammenarbeit mit dem 1. FCN Roll- und Eissport e. V.

## Nordic Walking

### Präventionskurse und Treff

Nordic Walking Präventionskurs  
samstags 11:30 Uhr . 8 \* 90 Minuten  
80,00 € - Krankenkassenzuschuss bis 80%

Nordic Walking Treffs  
montags 18:00 Uhr  
mittwochs 18:00 Uhr  
donnerstags 10:00 Uhr  
freitags 18:30 Uhr / im Winter 17:00 Uhr  
Treffteilnahme & Monatsausflüge  
10 € pro Monat  
Nordic Skating Kurse auf Anfrage

## Inlineskaten

Inlineskatekurse  
samstags 9:00 Uhr ganzjährig  
freitags 16:00 Uhr im Sommer  
4 ' 1 Stunde = 40 €

### Übungsstunden Inlineskaten beim 1. FCN Roll- und Eissport e. V.

Fitnessinlineskaten in der Gruppe  
Fitness40plus  
Speedskaten für blinde und  
sehbehinderte Menschen



[www.nordicfitness-nuernberg.de](http://www.nordicfitness-nuernberg.de)  
[www.fitness40plus.de](http://www.fitness40plus.de)  
[www.seniorenskate.de](http://www.seniorenskate.de)

DNV Instuctor und Übungsleiter Sport  
in der Prävention und Sport für Ältere  
Volker Springhart  
Alfred-Graf-Weg 31  
90471 Nürnberg  
Tel. 0911 819119  
[volker@seniorenskate.de](mailto:volker@seniorenskate.de)



# Nordic Walking ALFA-Technik

## Das Besondere des Nordic Walking

Die richtige Technik sollte in einem Kurs bei einem erfahrenen Nordic-Walking-Instructor gelernt werden. Falsch eingeübte Technik kann man sich nur schwer wieder abgewöhnen.

Beim Nordic Walking wird durch den Armeinsatz mit den Stöcken das positive Oberkörpertraining bewirkt.

Die Arm- und Beintechnik ist ganz anders als beim Walken ohne Stöcke.

Die richtige Stocklänge Schlaufenausgang bei aufrechten Stöcken ohne Puffer in Bauchnabelhöhe ist für die Anwendung der optimalen Technik sehr wichtig. Zu lange Stöcke führen zu einer falschen Armtechnik. Billige Stöcke lassen keine Freude am Nordic Walking aufkommen. Bei ihnen sind oft die Handschlaufen wenig geeignet.

Durch wechselndes Tempo und abwechslungsreiches Gelände mit An- und Abstiegen sowie unterschiedliche Trainingsintensität lässt sich das Training variieren und der körperlichen Leistungsfähigkeit anpassen.

Nordic Walking ist als Fitnesstraining und auch bei Steigerung des Tempos als Sporttraining durchführbar.

## Körperhaltung

Die Schultern sollen locker und entspannt sein. Der Oberkörper ist aufrecht und in der Schulterachse beweglich. Die Füße zeigen gerade nach vorne.

## Stockführung

Die Stöcke werden nahe am Körper geführt mit fast gestreckten Armen (langer Arm) im Winkel von ca. 60 Grad. Die Spitze der Stöcke setzt unter dem Körperschwerpunkt auf. Die Hände werden bis zur Höhe des Bauchnabels nach vorne geführt. Arme sind nach hinten gestreckt in einer Linie mit den Stöcken und die Hände sind hinten offen.

## Handtechnik

Die Hände dienen zur Führung und zum Abdruck. Sie stellen eine Rhythmushilfe dar und schwingen gegenläufig zu den Beinen. Beim Aufsetzen des Stockes öffnet sich die Hand und drückt sich an der Schlaufe ab. Der Druck auf den Stock wird durch die Schlaufe ausgeführt. Mit Schwung wird der Stock nach vorne geführt und die Hand packt fest zu. Der kleine Finger greift mit fest zu, so dass der Stock nicht nach vorne fällt und der Winkel von 60 Grad beibehalten wird.

## Stöcke

Nur optimale und optimal eingestellte Schlaufen ermöglichen einen runden und effektiven Bewegungsablauf.

Nur die richtige Stocklänge ermöglicht auch die optimale Nordic Walking Technik.

## ALFA Technik

**A**ufrechte Körperhaltung

**L**anger Arm

**F**lachen Stockwinkel beim Stockeinsatz

**A**ngepasste Schritte