



## NordicWalking Schnupper- u. ErlebnisZEIT zum Schnuppern, Vertiefen, Inspiration erleben

NordicWalking – ebenso und doch anders wie Gehen - ist eine ideale Methode, um ganzheitlich gesund und beweglich zu sein/z zu werden/z zu bleiben. Egal in welcher Jahreszeit: es ist schön, wohltuend, oftmals erholsam und erfrischend, sich in der Natur zu bewegen und dabei mitzuerleben, wie sich Alles im lebendigen Wandel und Kreislauf befindet aus „erwachen, grünen, blühen, welken, regenerieren+sammeln, neuSein“.



Die eigene sportliche Bewegung im Freien lässt den Körper auftanken mit neuem Sauerstoff und Licht. Müdigkeiten, leichte Depressionen, blockierende FesthalteMuster, „Schweinehunde“ und Fettpölsterchen können vertrieben werden. Gesundheit und Bewegungsfreude werden gestärkt....  
....und mit „Dranbleiben“ mehr und mehr zu einem Ihrer stabilen Wegbegleiter .

Ich lade Sie/Dich bei Schnupper- und ErlebnisZeiten herzlich ein zum

- Kennenlernen und Vertiefen des NordicWalking-Sports,
- Erfahren von Technik-Wissen und neuen Technik-Impulsen,
- Finden/Festigen neuer Weg-Gefährtinnen/Weg-Gefährten,
- sinnlichen Erfahren der Natur und Ihrer-/Deinerselbst darin,
  - zum Freude im Innen und Außen neu entdecken ☺.

Termine: mit Start auf der Sternwaldwiese, FR-Wiehre, südl. der Bürgerwehrstr.  
Anmeldung bzw. Interesse an Terminvereinbarung bitte inkl. Angabe Ihrer/Deiner Telefonnummer und eMail-Adresse,  
und bei Leihstöcke-Wunsch Ihrer/Deiner Körperlänge.

Ich freue mich auf Sie/Dich und das miteinander UnterwegsSein,  
gehend und spürend auf den Wegen des Freiburger Ostens.



## → → → NORDICWALKING und seine Effekte für Deine/Ihre Gesundheit:

Bei dem im finnischen Leistungstraining entstandenen NordicWalking-Sport wird gleichermaßen:

- .....das HerzKreislauf- und Stoffwechselsystem trainiert,
- .....alle großen Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt und
- .....die Beweglichkeit des ganzen Körpers verbessert.

Das alles kann sich positiv auf evtl. vorhandene Nacken-/ Schulterverspannungen und Rückenbeschwerden auswirken.

Die Belastung der Gelenke bleibt bei richtigem Einsatz der Technik gering.

Die Aufrichtung des Körpers durch den aktiven Stockeinsatz, die frische, sauerstoffreiche Luft und das Erleben der Natur im Jahresverlauf wirken zudem oftmals positiv auf Ihr seelisches Wohlbefinden.

Die Intensität des Stockeinsatzes und die individuelle Bewegungsgeschwindigkeit bestimmen das Maß der Anstrengung. Jede/r kann im Rahmen meiner Anleitungen im eigenen stimmigen Maß NordicWalking praktizieren und dennoch in der Gruppe mit Ähnlichgesinnten aktiv und eingebunden sein.

Im Spiegel und in der Begegnung mit der Natur mit ihren veränderlichen Jahreszeiten können Sie im „eigens-gehen-und-erspüren-von-natürlichen-Wegen“ oftmals Ihre inneren Themen klarer erkennen und ergründen, Ihre ureigenen Wurzeln samt Flexibilität stärken, Ihre Gedanken be-frei-ter ziehen und sich verändern lassen. Somit gewinnen Sie mit NordicWalking und Bewegung im Freien nicht selten neue Frische, Ausgeglichenheit, neue Inspirationen und Vitalität für Ihren Alltag und Ihre Lebensaufgaben.

*Bis bald!?*



DiplomSportwissenschaftlerin (Prävention/Rehabilitation) \* ErlebnisPädagogin  
Anmeldungen bitte an: [gudrun.frank@web.de](mailto:gudrun.frank@web.de) oder 0176 – 400 70454  
[www.gudrunfrank.de](http://www.gudrunfrank.de) \* Littenweilerstraße 40a \* 79117 Freiburg