

# Nordic-Walking



**Patienteninformation**

## NORDIC-WALKING-KURS

---

Nordic Walking zählt zu den Ausdauersportarten und ist ein Ganzkörpertraining. Es ist leicht zu erlernen, macht Spaß und kann Sommer wie Winter ausgeübt werden. Bei dieser Sportart werden 650 Muskeln trainiert, das sind 90% der gesamten Körpermuskulatur. Durch Verwendung der Stöcke beim Nordic Walking erzielt man eine Gewichtsentlastung von ca. 30%.

**Leitung:** Waltraud Pizzuti,  
Nordic Walking Basic Instructor

**Termin:** Dienstag und Donnerstag

**Uhrzeit:** 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

**Kosten:** 75,00 € (8x)

**Ausrüstung:** Bequeme wetterangepasste Sportkleidung,  
Sportschuhe, evtl. Trinkgurt  
Nordic-Walking-Stöcke (Stocklänge: Körpergröße x 0,66)

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.**

## ANSPRECHPARTNER/ORT

---

### **Adipositaszentrum der RoMed Kliniken**

Treffpunkt nach Absprache

Harthausener Straße 16

83043 Bad Aibling

Waltraud Pizzuti

Tel +49 (0) 80 61 - 930 141 (Anmeldung Di. – Fr.)

Fax +49 (0) 80 61 - 930 148

E-Mail [waltraud.pizzuti@ro-med.de](mailto:waltraud.pizzuti@ro-med.de)

Herausgeber:

---

RoMed Klinik Bad Aibling, Harthausener Str. 16, 83043 Bad Aibling  
[www.romed-kliniken.de](http://www.romed-kliniken.de)

Stand 06/2021

---

Bildnachweis: © Wilsons - Fotolia.com