

# Physio-Nordic-Walking

Unsere Weiterentwicklung: physiotherapeutisches Walken



## Die Anwendungsgebiete:

- Gelenkbelastungen
- Muskeldysbalancen
- Koordinationsstörungen

## Das ist Physio-Nordic-Walking nach Gabriele Kiesling:

Nordic Walking ist ein schonendes und sehr beliebtes Ausdauertraining. Der Rhythmus des schnellen Gehens wird dabei von zwei Stöcken unterstützt. Schnell können sich aber falsche Bewegungen einschleichen, die dem Körper schaden. Die richtige Technik muss erlernt werden. Gabriele Kiesling verbindet Nordic Walking mit einer Bewegungsanalyse. So werden mit dem Sport gleichzeitig falsche Belastungen korrigiert.

Unsere Therapeutinnen sind ausgebildete Nordic-Walking-Lehrerinnen. Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten an:

- eine Stunde Einzeltraining
- kleines Paket: eine Stunde Nordic Walking, Physio-Check auf einem Laufband
- großes Paket: zwei Stunden Nordic Walking, Leih-Ausrüstung, eine Stunde Nordic Walking in unserer Praxis auf dem Laufband, Gymnastik mit einem Übungsposter, zwei Massagen mit Öl von unserer Kräuterfrau aus Kärnten, eine Nordic-Walking-DVD mit Gabriele Kiesling, eine Ausrüstungsberatung, ein persönlich für Sie erstellter Trainingsplan.

## Der Erfolg:

- Korrigierte Bewegungsabläufe
- verbesserte Koordination
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- stabileres Herz-Kreislauf-System

## Unsere Empfehlung:

Wir empfehlen Ihnen Physio-Nordic-Walking nach Gabriele Kiesling besonders als Einsteigersport im Reha-Bereich, nach allen Gelenkproblemen, Operationen oder bei Atemstörungen.

### Einheiten:

20 bis 60 Minuten

Die Preise inkl. Leihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke / Cardio-Uhr entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Preisliste.