

NORDIC WALKING – MEHR ALS EINE TRENDSPORTART!

Fränzi Müller, die sowohl als Drogistin wie auch als Wellness-Beraterin in der Apotheke zum Pilgerbrunnen arbeitet, ist kompetente Ansprechpartnerin für alle Sport- und Wellness-Fragen unserer Kunden. Sie bietet nach Absprache Entspannungsmassagen an und arbeitet daneben aktiv im Beratungsteam der Apotheke zum Pilgerbrunnen mit. Sie bietet individuelle Gesundheitsbegleitungen wie z.B. Haarmineral-Analysen an, macht Body-Fettmessungen mit persönlicher Trainingsplanung und vieles mehr.



Weshalb empfehlen Sie Nordic Walking als optimale Sportart?

Nordic Walking ist für jedermann geeignet und kann oft direkt vor der eigenen Haustür betrieben werden. Und doch ist die Sportart sehr effizient: 85% aller Muskeln werden trainiert, das Herz-/Kreislaufsystem wird gestärkt und die Fettverbrennung wird gesteigert. Zudem ist Nordic Walking sehr gelenkschonend und die Rumpf- und Rückenmuskulatur wird optimal entlastet.

Mit oder ohne Stöcke – wo liegt der Unterschied?

Durch den aktiven Stockeinsatz wird der ganze Körper, also auch die Rückenmuskulatur gestärkt. Der Ablauf der Bewegung wird dynamischer und schneller. Zudem beträgt die Entlastung mit Stöcken pro Schritt rund 5 kg – eine wertvolle Stütze also!

Wie sieht das optimale Training aus?

Das optimale Training richtet sich stark nach dem individuellen Fitnessstand. Für Einsteiger oder in der Rehabilitation empfehle ich 1–3 Mal pro Woche 20–30 Minuten bei 50–60% der maximalen Herzfrequenz. Ein Gespräch sollte bei dieser Geschwindigkeit gut möglich sein. Dieses Training kann individuell gesteigert werden. Gut trainierten Personen empfehle ich das anspruchsvolle sogenannte «Powerwalking»: 3 Mal pro Woche mindestens 45 Minuten Training bei einer maximalen Herzfrequenz von 75–85%.

Wo können interessierte Leserinnen und Leser weitere Informationen erhalten?

Selbstverständlich bieten wir weitere Informationen und auch individuelle Beratung bei uns in der Apotheke zum Pilgerbrunnen an. Informationen finden Sie auch im Internet, beispielsweise unter **www.sportcoach.ch**, **www.swisstopwalk.ch** oder **www.swiss-athletics.ch**.

Falls Sie an einem Kurs interessiert sind, finden Sie die aktuellen Angebote unter **www.allezhop.ch** oder auch bei Ryffel Running unter **www.ryffel.ch**.