



Leseprobe

Ulrich Pramann, Bernd Schäufler
Nordic Walking für Einsteiger

Technik – Ausrüstung –
Ernährung – Trainingspläne

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,00 €



Seiten: 96

Erscheinungstermin: 03. März 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Nordic-Walking-Wissen kompakt verpackt – jetzt in der aktualisierten Neuauflage

Die Begeisterung für Nordic Walking ist ungebrochen. Mit Recht! Denn Nordic Walking ist eine besonders effektive Bewegungsform, von der Körper und Seele enorm profitieren: Es ist leicht und schnell erlernbar, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hilft als ideales Outdoortraining bei der Gewichtsreduktion – doch vor allem macht es von Anfang an Spaß!



Autor

Ulrich Pramann, Bernd Schäufle

Ulrich Pramann, Bestseller-Autor, beschäftigt sich seit über 35 Jahren mit den Themen Sport, Gesundheit, Fitness und Karriere. Er war stern-Redakteur, TV-Moderator (DSF), Chefredakteur und Herausgeber der Zeitschrift „Fit for Fun“ sowie Gründer, Chefredakteur und Verleger des Magazins „Nature Fitness“. Außerdem ist er Nordic Walking Basic Instructor, hält Vorträge zu den Themen Fitness und Gesundheit und bietet zusammen mit Bernd Schäufle Nordic Fitness Seminare an. Ulrich Pramann lebt in Aitrang/Allgäu.

Bernd Schäufle ist Ausbilder der Nordic Walking Union (NWU) und hat bereits über 3.000 Trainer ausgebildet. Als Geschäftsführer der praeveneo

schon bald der Spaß und auch sichtbarer Erfolg einstellten: von Kleidergröße 42 auf Kleidergröße 38.

Der Lohn der Überwindung

Wie oft hatte er sich vorgenommen, wieder mehr Bewegung in sein Leben zu bringen. Früher spielte er Fußball und Tennis. Doch zuletzt fand der Berliner Thomas Becker keinen passenden Sport für seine knappe Freizeit. Golf? Zu aufwändig. Laufen? Gift für seine Gelenke. Freunde empfahlen ihm Nordic Walking. Die anfängliche Skepsis (»Ist das denn wirklich was für Männer?«) war bald über-

wunden. Inzwischen ist der 48-Jährige regelmäßig unterwegs – und schätzt vor allem die Effektivität des Trainings: »Braucht wenig Zeitaufwand, bringt echt Kondition und lüftet gut den Kopf durch.«

Was hatte sie für Bedenken, vor allem wegen der Optik. Die Journalis-

tin Marie Tietze betrachtete Nordic Walker eher als »Teletubbies im Manöver« und ihr komisches Tun als »Alibisport«. Doch dann wollte sie es genauer wissen: Was ist dran an diesem Trendsport? Sie machte einen Kurs mit. Schon bald staunte sie über Rückmeldungen des Körpers, sie spürte deutliche Anzeichen von Anstrengung, die sie aber als angenehm empfand: Die Arme belastet, ein leichtes Ziehen in Brust und Po und dass sie jetzt aufrechter ging. Nach der ersten Schnupperstunde waren die Vorurteile verfliegen: »Das Ganze fing an, richtig Spaß zu machen.«

Keine große Überwindung, die nötig ist; keine Überforderung, die droht; ein sehr effektiver Schlankmacher; ein Fitnesssport, von dem Körper und Seele profitieren und der wirklich Spaß macht – als Nordic Walking vor zehn Jahren populär wurde, schien diese neue Bewegungsform geradezu maßgeschneidert für die Ansprüche des 21. Jahrhunderts.

Selbst kleine Schritte,
die man geht,
sind besser als große,
die man nur plant.

