

Was ist gut für mich?



Nordic-Walking ist eine Begleitende Maßnahme der Werkstatt.



Nordic Walking ist ein Sport, schnelles Gehen mit Hilfe von zwei Stöcken im Rhythmus Schritt für Schritt in der freien Natur und es ist gut für Herz, Gelenke und Figur.



Gemeinsam in einer Gruppe macht es am meisten Spaß. Beim Nordic-Walking hält man 2 Stöcke in den Händen und man wandert. Dabei sind die Arme und Beine in Bewegung. Jeder kann dazu gehören und mitmachen.



Die Natur entdecken und neues über die Region lernen.

Was ist gut für mich?



Übungsblatt

Nordic-Walking ist ein?

- Essen
- Sport
- Auto

Wie viele Stöcke hält man beim Nordic-Walking in den Händen?

Wo macht Nordic-Walking gemeinsam am meisten Spaß?

- in der Küche
- in der freien Natur
- im Keller

