

	<p>Damit Sie sich gut fühlen, können Sie Sport machen.</p>
	<p>Sie können zum Beispiel einen besonderen Sport machen. Bei dem Sport gehen Sie etwas schneller. Für den Sport brauchen Sie 2 besondere Stöcke. Damit stützen Sie sich beim Gehen auf dem Boden ab. Sie benutzen dabei Ihre Beine und Arme. Der Sport heißt: Nordic-Walking.</p>
	<p>Nordic-Walking ist gut für:</p> <ul style="list-style-type: none">• das Herz.• die Gelenke.• das Körper-Gewicht. <p>Sie können damit abnehmen. Es macht am meisten Spaß, wenn Sie es in einer kleinen Gruppe machen. Sie müssen dann 1,5 Meter Abstand zu den anderen Personen haben.</p> <p>Die Diakonie Werkstätten Halberstadt machen Nordic Walking als Begleitendes Angebot.</p>

Nordic-Walking



Sie machen Nordic-Walking draußen
in der Natur.
Dann können Sie sich auch
die Natur ansehen.

Leichte Sprache Text: Büro für Leichte Sprache der Diakonie Werkstätten Halberstadt gGmbH, 14. Mai 2020

Abbildungen Leichte Sprache: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Fotos: <https://pixabay.com/de/>, Ute Vanhöfen