

# NORDIC WALKING

## Miért jó?

- könnyen megtanulható
- a botokon kívül nincs más speciális eszköz szüksége
- kicsi a sérülésveszélye
- egyenes és stabil tartást ad, így megkönnyíti a légzést, megelőzi a rossz testtartás kialakulását
- az emberi test izomzatának kb. 90%-át igénybe veszi
- javítja a szív és érrendszer teljesítményét
- stressz oldó hatású
- segíti a zsírégetést

*Felejthetetlen élményt nyújt a természetbe vágyók számára!*

*Egy közösség tagjaként könnyebb megbirkózni a kihívásokkal.*

## Kiknek ajánljuk?

- **MINDENKINEK**, aki szeretne a természetben kikapcsolódni
- minden korosztálynak
- alapállóképesség fejlesztésére
- a túlsúllyal küzdőknek
- sérülés utáni rehabilitációhoz
- sportot újrakezdőknek
- regenerációs edzésnek
- ortopédiai panaszokkal küzdőknek
- cukorbetegnek
- szív-és vérkeringési rendszer kapacitásának növelésére

Ha felkeltettük érdeklődését a Nordic Walkinggal kapcsolatban, további információt a [www.nowa.hu](http://www.nowa.hu) -n talál, illetve kérje információs füzetünket!

