

Nordic Walking

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Jung & Alt



Salina Therapien, Reha Rheinfelden

Roberstenstrasse 31, CH-4310 Rheinfelden, T +41 61 836 67 10

salina-therapien@reha-rhf.ch, www.salina-reha.ch



Unser Behandlungsangebot

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Durch die Stöcke wird aus dem Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen, denn es kann dem eigenen Leistungsniveau angepasst werden. Das Laufen bei jedem Wetter stärkt die körpereigene Abwehr und tut auch Geist und Seele gut. Sie lernen die korrekte Lauftechnik (Kreuzgang) und erhalten zusätzliche praktische Tipps.

Was bewirkt Nordic Walking?

- Unterstützung des Kreislaufs und des Blutdrucks
- Stressabbau und Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Stoffwechsels und des Fettabbaus
- Lösen von Verspannungen durch bessere Durchblutung
- Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, wird gesenkt



Nordic Walking wird von unseren dafür speziell ausgebildeten Therapeutinnen durchgeführt.

Dauer/Preis

50 Min./ 10er-Abo für CHF 200.– (Schnuppertermin gratis)

Terminvereinbarung

Therapiedisposition Salina

Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr und 13.00–17.00 Uhr

✉ salina-therapien@reha-rhf.ch

☎ +41 61 836 67 10

Weitere Infos

www.salina-reha.ch/therapien

