



Karin Enz

Nordic Walking Trainerin

JOB

Dipl. Verwaltungswirtin

HOBBYS

Nordic Walking, Tennis, Skifahren

KONTAKT

Telefon: 07152 73077

E-Mail: enz.karin@gmail.com

Homepage: www.fitness-sv.de

KURSE

Dienstags 18:30 Uhr

Nordic Walking Treff (Kursangebot)

Winter: Tennishalle Eltingen / Sommer: Waldfriedhof

Freitags 18:00 Uhr

Nordic Walking Treff (Kursangebot)

Winter: Tennishalle Eltingen / Sommer: Waldfriedhof

LIZENZEN

Nordic Walking Instructor

PERSÖNLICHES STATEMENT

Nordic Walking ist kein Hochleistungssport, aber ein idealer Ausgleich für alle, die etwas für ihren Körper tun wollen. Im Alltag ist die Hüfte durch das viele Sitzen meistens gebeugt, der Rücken oft krumm. Nordic Walking bildet dazu ein ideales Gegengewicht und ist gelenkschonend. Die Hüfte wird gestreckt und die Rücken-, Schulter-, Bein- und Gesäßmuskulatur wird gekräftigt. Wir erarbeiten uns praktisch damit eine Grundfitness, die im Alltag und bei allen anderen Sportarten und Aktivitäten hilfreich ist. Ein Ganzkörpertraining sozusagen.

Walken könnt ihr immer und überall, außer bei Schnee & Eis. Kommt einfach mal vorbei und probiert es mit uns gemeinsam aus. Wir zeigen euch, wie ihr die Stöcke und Arme richtig einsetzt. Das Laufen in der Gruppe durch unsere wunderbare Natur macht Spaß und tut gut.

Für mich ist Nordic Walking ein optimaler Ausgleich zum Tennis und Skifahren. Ich laufe schon seit vielen Jahren mit den Nordic-Walking-Stöcken. Denn wie schon Arne Trommer, Sportwissenschaftler und Trainer der Nordic Walking Academy in Berlin, sagte, bin ich keine Spaziergängerin mit Stöcken, sondern eine Langläuferin ohne Ski.