



# Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition)

*Christian Kunow*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition)

*Christian Kunow*

**Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition)** Christian Kunow  
Studienarbeit aus dem Jahr 2007 im Fachbereich Pflegewissenschaften, Note: 1,7, Hochschule Neubrandenburg, Veranstaltung: Praktiziertes Gesundheitsmanagement, 28 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: Nordic Walking ist ein Ausdauer- und Ganzkörpertraining, das mit zwei Stöcken in der freien Natur, Einzelnen oder in der Gruppe durchgeführt wird. Der Bewegungsstil wurde schon seit Mitte des 20. Jahrhunderts ausgeübt, aber erst im Jahr 1997 wurde der Name Nordic Walking geprägt und als eigenständiger Breitensport der Öffentlichkeit in Finnland vorgestellt. In Deutschland ist der Sport auf dem Weg, auf breiter Ebene den Durchbruch zu schaffen.

Zur Praktizierung des Sports sind neben den Schuhen und der funktionellen Bekleidung ganz speziell nur für diese Disziplin entwickelte Stöcke nötig. Die Nordic-Walking-Stöcke müssen individuell auf den Einzelnen und auf den Belag, auf dem der Sportler trainiert, ausgerichtet sein, um einerseits die Technik korrekt durchführen zu können und andererseits körperliche Fehlbelastungen zu vermeiden. Stocklänge, -griff, -schlaufe, -spitze sowie das Material des Stocks sind die fünf entscheidenden Punkte für die richtige Auswahl des Stocks. Die Schuhe müssen sich anhand von drei fundamentalen Spezifika auszeichnen. Sie sollten dämpfen, stützen und führen. Ein gutes Outfit ist mit entscheidenden Merkmalen versehen: Wasser- und Luftundurchlässigkeit sowie Atmungsaktivität. Die Technik ist ein weiterer wichtiger Teil und muss in richtiger Art und Weise beherrscht werden. Die Bewegung wird in mehrere Handlungsschritte aufgeteilt. Nur mit einer sauberen Technik kann der Nordic Walker von den positiven Effekten des Sports profitieren. Dies sind vor allem körperliche, seelische, geistige und soziale Auswirkungen auf den Menschen. Solche Effekte sind abhängig von Handhabung, Tempo und Häufigkeit.

Es gibt eine Reihe von Vorteilen der Disziplin gegenüber alternativen Sportarten wie das Jogging und Walking. Anhand von den Unterscheidungsmerkmalen Muskeleinsatz der Gesamtmuskulatur, Gelenkbelastung, Kalorienverbrauch, Zielgruppe und Verletzungsanfälligkeit sind die Überlegenheiten des Nordic Walking deutlich zu erkennen.

 [Download Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung ...pdf](#)

 [Read Online Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderu ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) Christian Kunow**

---

### **From reader reviews:**

#### **Deborah Hagan:**

Book is usually written, printed, or created for everything. You can understand everything you want by a reserve. Book has a different type. As you may know that book is important thing to bring us around the world. Beside that you can your reading proficiency was fluently. A reserve Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) will make you to end up being smarter. You can feel far more confidence if you can know about every little thing. But some of you think in which open or reading some sort of book make you bored. It isn't make you fun. Why they can be thought like that? Have you searching for best book or acceptable book with you?

#### **Chad Jones:**

This Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) is great book for you because the content that is certainly full of information for you who have always deal with world and have to make decision every minute. This specific book reveal it data accurately using great plan word or we can point out no rambling sentences inside. So if you are read that hurriedly you can have whole info in it. Doesn't mean it only provides you with straight forward sentences but difficult core information with splendid delivering sentences. Having Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) in your hand like getting the world in your arm, info in it is not ridiculous just one. We can say that no book that offer you world throughout ten or fifteen small right but this publication already do that. So , this is certainly good reading book. Hey Mr. and Mrs. hectic do you still doubt this?

#### **Erika Yoon:**

In this particular era which is the greater particular person or who has ability to do something more are more important than other. Do you want to become one among it? It is just simple strategy to have that. What you are related is just spending your time not much but quite enough to enjoy a look at some books. Among the books in the top checklist in your reading list is usually Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition). This book that is certainly qualified as The Hungry Mountains can get you closer in getting precious person. By looking upward and review this e-book you can get many advantages.

#### **Cynthia Tso:**

A lot of publication has printed but it differs from the others. You can get it by world wide web on social media. You can choose the very best book for you, science, amusing, novel, or whatever by means of searching from it. It is known as of book Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition). You can add your knowledge by it. Without departing the printed book, it could add your knowledge and make an individual happier to read. It is most significant that, you must aware about publication. It can bring you from one place to other place.

**Download and Read Online Nordic Walking - Ein Weg der  
Gesundheitsförderung (German Edition) Christian Kunow  
#SOZ4MHPQTRW**

## **Read Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) by Christian Kunow for online ebook**

Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) by Christian Kunow Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) by Christian Kunow books to read online.

### **Online Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) by Christian Kunow ebook PDF download**

**Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) by Christian Kunow Doc**

**Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) by Christian Kunow Mobipocket**

**Nordic Walking - Ein Weg der Gesundheitsförderung (German Edition) by Christian Kunow EPub**