



# Erwin Schottler bewegt

## Lebens- & Arbeitsqualität in Balance mit Nordic Walking

**...und der Einstieg ist ganz leicht.**

Sie erlernen Nordic Walking in DSV Qualität und steigen ein in das Konzept 365 Tage Fitness.

**Nordic Walking ist mehr**

als Stöcke durch die Landschaft zu schleifen. Der Ursprung von Nordic Walking ist der Ski Langlauf. Darauf basiert das gesamte Bewegungskonzept.

**Richtig erlernen, Technik individuell verfeinern...**

Erwin Schottler (DSV Ausbilder, Präventions- und Rückenschuletrainer) führt Sie in seiner lockeren Art in die Welt des Nordic Walking ein. Dabei erkennen Sie schnell, dass Nordic Walking nichts mit dem zu tun hat, was allgemein so mit Stöcken durch Parks und Wälder streicht. Die besonderen Vorteile die Ihnen Nordic Walking bei richtiger Durchführung bietet werden auch Sie neugierig machen einen Versuch zu unternehmen und was Neues zu probieren. Bei originellen Kursen kommen lachen, gute Stimmung und Kommunikation nicht zu kurz. Die nun gefühlte Bewegungssucht macht sicher, dass Sie in ein Ganzjahresbewegungskonzept einsteigen.

**Nur mit der richtigen Technik**

erzielen Sie bei Ihrem Training die besonderen Gesundheitseffekte die Nordic Walking bietet. Menschen, die ihre Vitalität erhalten / steigern wollen, als bewegungsaktive Naturfreunde, gerne lachen, einkehren, die Genüsse der Regionen genießen finden hier eine tolle Möglichkeit gemeinsam genussvolle Lebensqualität in Balance zu erfahren.

**NÖRDIC WALKING RICHTIG**

Mit Nordic Walking dem sanften Ganzkörpertraining für Fitness, Kraft, Ausdauer und Lebensfreude aktivieren Sie 90% aller Muskeln, verbrennen Sie bis zu 40 % mehr Kalorien als beim Laufen, Joggen, Walken, Gehen, bei gleicher Geschwindigkeit. Sie erwachen sich ein neues Körpergefühl.

**Lebensfreude pur! Garantiert!**

Menschen die nicht joggen wollen oder sollen, die aber sehr wohl etwas für die Gesundheit und Fitness tun möchten finden mit Nordic Walking ihre ideale Bewegungsform und Sportart. Dieses sanfte Ausdauertraining ermöglicht allen Altersgruppen, speziell Personen, die schon längere Zeit keine oder nur wenig Bewegung hatten einen motivierenden Einstieg.

**Wichtig für Einsteiger**

Sie erlernen hier Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und Gelenke nicht zu überfordern.

**Was ist das Besondere an Nordic Walking?**

Sie

- entlasten bei dieser schonenden Sportart Ihre Gelenke
- verbessern Ihre Herz- und Kreislaufleistungen
- stärken Ihr Immunsystem
- steigern Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- verbessern Ihre Sauerstoffaufnahme
- aktivieren Ihren Stoffwechsel
- stärken Psyche (früh ehe negative Auswirkungen auftreten)
- erfahren Körperwahrnehmung
- gewinnen Eigenkompetenz und Standfestigkeit
- stabilisieren Ihre Wirbelsäule
- aktivieren / trainieren vernachlässigte Muskeln im Schulter/Nackenbereich
- regen in hohem Maße Ihre Hirntätigkeit an
- schulen Gleichgewicht, Koordination, Reaktion, Sturzprophylaxe
- begegnen früh den Auswirkungen der Alzheimer, Altersdemenz
- unterstützen Ihre Bemühungen nachhaltig beim Abnehmen
- Weniger wiegen bedeutet Woooooohlfühlen, mehr Lebensfreude...

**..und sie leben leichter**

## Mensch in Form - Unternehmen in Form Nordic Walking als Gruppenerlebnis bietet einen 5-FACH-NUTZEN.

**GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN - KOMMUNIKATION - EIGENVERANTWORTUNG**

**WERTEORIENTIERUNG, UNTERNEHMENSZIELE**

verknüpfen sich - werden als **EINHEIT** erfahren.

Die Elemente der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Herz-Kreislauf, Rücken, Psyche werden anhand der oben genannten Fakten thematisiert, geübt, induktiv erlebt, erfahren mit Tipps zur Umsetzung im Alltag im Bewusstsein gespeichert. Gespräche über das Ernährungsverhalten und Bedingungen am Arbeitsplatz mit den entsprechenden Auswirkungen entstehen von selbst.

### SALUTOGENESE

Die Orientierung der Gesundheitswirtschaft Rheinland-Pfalz werden erlebt, erfahren und mit den besonderen Auswirkungen im Bewusstsein verankert.

### NACHHALTIGKEIT

**JA ABER'S** werden entschärft.

Realisierbare Ansätze das Erfahrene in den Alltag einzupflegen, werden aus der Gruppe erarbeitet, terminiert und gehen in die Umsetzung.

Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Lao Tse



Erwin Schottler bewegt

Erwin Schottler  
Steinbacher Str. 6 - 67816 Standenbühl, Tel.: 0172 - 68 200 73  
www.donnensberger.de - eMail donnensberger@t-online.de  
UG (haftungsbeschränkt) HRB 31347



*natürlich*