

St. Pölten, 03. April 2018  
Dion/ÖA-Wu

## **NÖGKK: Nordic Walking – Check deine Technik** **NÖ Gebietskrankenkasse bietet nö-weit Gratis-Workshops**

Wer körperlich fit ist, tut viel für seine Gesundheit. Nordic Walking eignet sich besonders als effektives Herz-Kreislauf-Training. Das schnelle Gehen mit Stöcken trainiert verschiedene Muskelgruppen und wirkt sich positiv auf die Psyche und das Immunsystem aus. Außerdem verbrennt man dabei in einer Stunde rund 650 Kalorien.

Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) veranstaltet in ganz Niederösterreich kostenlose Workshops. Dabei zeigen Nordic Walking-Trainer/innen die richtige Technik und geben Tipps zum optimalen Aufwärmen. Übungen zur Stabilisation und Kräftigung stehen ebenso am Programm wie effektives Dehnen und Entspannen.

Die Workshops finden jeweils um 16:30 Uhr (Kurs für Gemütliche) bzw. 18:30 Uhr (Kurs für Sportliche) statt. Nordic-Walking-Stöcke stehen bei Bedarf zur Verfügung. Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung erbeten. Nähere Informationen zu den Terminen und den Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK oder unter [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at).