

„Gemütlicher“ Fitness-Trend auf der Donauinsel

Eine gesunde Bewegungsalternative für alle, die nicht laufen wollen oder können, bietet die neue Trendsportart „Nordic Walking“. Unter diesem Titel verbirgt sich nicht mehr als das Gehen mit zwei Stöcken. Wellnesstrainerin Sylvia Ried über die Vorzüge von Nordic Walking: „Das Gehen ist eben für

den Menschen die natürlichste Bewegungsform. Und nicht jeder ist für das Laufen geeignet: Übergewicht, Gelenksschäden, Herz-Kreislauf-Probleme sind Fakten, die beim Laufen mehr Schaden als Nutzen bringen.“

Informationen zu Nordic Walking bei Sylvia Ried (0699/194 722 10) oder

im Internet unter www.tsafitness.at.

Für alle Interessierten: Einführungen in Nordic Walking gibt es jeden Dienstag von 17-20 Uhr, für Erfahrenere besteht jeden Mittwoch von 17-18.30 Uhr Gelegenheit zur gemeinsamen Sportausübung. Treffpunkt ist jeweils beim Hallenbad Floridsdorf.