

## **Fit durch den Winter: Nordic Walking mit Peter Schlickenrieder**

Entdecken Sie in "Tele-Gym - Nordic Walking" spannende Übungen mit Peter Schlickenrieder für effektives Ganzkörpertraining!

### **Die Bedeutung von Nordic Walking für die Gesundheit**

Nordic Walking erfreut sich großer Beliebtheit als Gesundheitsaktivität und wird nicht nur von Sportenthusiasten, sondern auch von Hobbyläufern geschätzt. Die Coronakrise hat diesen Trend verstärkt, da viele Menschen nach sicheren, effektiven Möglichkeiten suchen, sich in der Natur zu bewegen und gleichzeitig fit zu bleiben.

### **Wer ist involviert?**

Peter Schlickenrieder, ein bekannter Ex-Skilangläufer, steht im Mittelpunkt des Programms „Tele-Gym – Nordic Walking“. Seine Expertise und Erfahrung beziehen sich auf den Wintersport, einschließlich seiner Zeit als Profi, was ihm Credibilität und das Vertrauen der Zuschauer verleiht. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Skiverband hat er ein Trainingskonzept entwickelt, das vielfältige Übungen für alle Altersgruppen anbietet.

### **Was ist Nordic Walking?**

Nordic Walking ist eine spezielle Form des Gehens, bei der speziell entwickelte Stöcke verwendet werden, um die

Bewegungen der Arme und Beine zu koordinieren. Dieses hochwirksame Ganzkörpertraining aktiviert bis zu 90 Prozent der Muskulatur und fördert sowohl die Ausdauer als auch die Kraft. Ursprünglich als Sommertraining für Skilangläufer konzipiert, hat sich Nordic Walking zu einer populären Sportart für jedermann entwickelt, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet.

## **Wie trägt Nordic Walking zur Fitness bei?**

- Hausgemachte Workout-Vielfalt: Schlickerrieder zeigt, wie man das Training abwechslungsreich gestalten kann.
- Geeignet für alle: Ob jung oder alt – die Übungen können an jedes Fitnesslevel angepasst werden.
- Profitiere von Expertenleitungen: Zuschauer erhalten hilfreiche Tipps zum richtigen Einsatz der Stöcke und der richtigen Gehtechnik.

## **Warum ist dieses Programm wichtig?**

Das „Tele-Gym“ Format geht über die bloße Fitness hinaus – es fördert die allgemeine Gesundheit der Zuschauer und bietet ihnen die Möglichkeit, sich aktiv mit einfacher Gymnastik zu beschäftigen. In einer Zeit, in der die körperliche und geistige Gesundheit aufgrund von stressigen Lebensumständen immer wichtiger wird, bietet Nordic Walking eine attraktive Lösung. Es verbindet Bewegung mit der Natur und trägt so zur Steigerung des Wohlergehens und der Lebensqualität bei.

## **Schlussfolgerung**

Nichts ist einfacher und effektiver, als mit Nordic Walking zu beginnen. Das Übungsprogramm von Peter Schlickerrieder ist nicht nur für Hochleistungssportler relevant, sondern spricht auch ein breites Publikum an, das nach Möglichkeiten sucht, in Bewegung zu bleiben und gesünder zu leben. Mit praktischen Tipps und vielseitigen Übungen zeigt das Programm, dass Fitness auch Spaß machen kann. Die Integration von Nordic

Walking in den Alltag eröffnet vielfältige Ansätze für die persönliche Fitness und Gesundheit.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**