



Nordic Walking Technik

- Kopf aufgerichtet, Blick nach vorn
- Oberkörper leicht schräg nach vorn
- Vorderer Arm leicht gebeugt
- Die Hand ist nur beim Stockeinsatz geschlossen
- Die Arme bis hinter die Hüfte strecken, die Hand hinten öffnen
- Stockeinsatz zwischen den Füßen, schräg nach hinten
- Große Schrittlänge, vorderes Knie leicht gebeugt

Viel Spaß beim Nordic Walking

Marion Krispin