

## Was Schneeschuhwandern so gesund macht!



Hinter dem Thema Schneeschuhwandern verstecken sich zwei Sportarten, die sich steigender Beliebtheit erfreuen. Einerseits das Nordic Walken andererseits das Wandern mit Schneeschuhen. Somit ist Schneeschuhwandern ein ausgezeichnetes Ausdauertraining mit positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem.

Im Rahmen unserer geführten Wanderungen führen wir Sie durch nicht zu steiles, leicht kupiertes Gelände. Sie erhalten Informationen zur perfekten Ausrüstung, zu den Gefahren im Schnee sowie Grundlegendes zum Schneeschuhwandern. Das Wandern mit Schneeschuhen ist einfach. Sie brauchen nur etwas Fitness.

### Gesundheitliche Vorteile vom Schneeschuhwandern:<sup>1</sup>

- baut die Kondition auf
- geringe Gelenkbelastung, daher auch für übergewichtige und ältere Menschen gut geeignet. Vermittelt ein sicheres Gehgefühl auch auf glattem Untergrund.
- Oberkörper- und Rückenmuskulatur werden gleichermaßen trainiert
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen sich
- ideales Herz-Kreislauf-Training
- steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- der Kalorienbedarf ist beim Gehen mit Stöcken um 20 % höher, daher ideale Bewegungsform zum Abnehmen
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%
- besonders geeignet bei Knie- und Rückenproblemen
- am besten geeignetes Freiluft-Aufbautraining zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- der gesundheitliche Nutzen ist bis zu 46% höher als beim Gehen ohne Stöcke
- das Immunsystem wird gestärkt, aber nicht überlastet

<sup>1</sup> Zusammengefasst von Reini Kaurzinek (österreich. Langlaufmeister und Wanderführer)