



## **SCHÖNE, NEUE AUSDAUERWELT**

Willkommen in der Welt von **nordicsports**. Der Welt des Ausdauer- und Gesundheitstrainings, mit neuen Konzepten, die Sie begeistern und Ihnen ein neues Lebensgefühl mit nachhaltiger Wirkung vermitteln werden. Egal ob sie Hobby- oder Leistungssportler sind, jung oder alt. **nordicsports** bietet eine Vielzahl von Bewegungsformen, für Sommer wie Winter, für jeden Tag des Jahres. Und für wirklich jeden, wirklich jeden, der etwas für seine Gesundheit tun möchte. Tauchen Sie ein in diese schöne, neue Ausdauerwelt mit ihren vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen Fitness- und Gesundheitstraining mit hohem Spaßfaktor garantiert. Lesen Sie hier alles über **everyday nordicsports, das Fitnesskonzept für jeden Tag**.

### **Muss Ausdauertraining wirklich langweilig sein?**

Über Vorzüge und gesundheitliche Aspekte des Ausdauertrainings sind schon tonnenweise Bücher geschrieben worden. Die meisten von ihnen verstauben seither in Regalen. Vor allem in den Regalen jener Leute, die dieses Ausdauer- und Gesundheitstraining zwar am nötigsten hätten, die aber allzu oft frustriert wieder aufgegeben haben.

Dafür gibt es viele Gründe. Einer der häufigsten ist die landläufige Meinung: Ausdauertraining ist langweilig, irrsinnig anstrengend und sehr zeitaufwändig. Dabei stimmt das gar nicht!

## Abwechslung macht das Training süß!

Vielleicht waren Sie ja auch schon einmal voller guter Vorsätze, wollten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen. Und dann kamen schnell die ersten Hürden. Sie haben sich gequält, bis Gelenke und Muskeln schmerzten. Sie wendeten viel Zeit für Ihr Training auf, aber die gewünschten Effekte blieben aus. Sie fanden keinen Trainingspartner, weil niemand aus Ihrem Bekanntenkreis in Ihrem Tempo unterwegs war. Und sie betrieben immer die gleiche Sportart, die Ihnen bald auf die Nerven ging. Klar, unter diesen Umständen ist Ausdauertraining nicht nur langweilig, sondern auch ziemlich frustrierend und bringt Ihnen weder in konditioneller noch in koordinativer Hinsicht bei weitem nicht das, was es Ihnen im Idealfall bringen könnte.

Aber stellen Sie sich einmal vor, Sie würden jeden Tag ihr Lieblingsgericht essen. Würde Ihnen das schmecken? Sicher nicht sehr lange, dann würde Ihnen der Appetit vergehen. Und wohl fühlen würden Sie sich nach einiger Zeit auch nicht mehr. Denn Monotonie führt nicht zu Ausgeglichenheit sondern zu Mangelerscheinungen, Ermattung, Unbehagen . . . Egal ob beim Essen oder beim Sport.

Daher stellen wir Ihnen auch nicht nur eine Sportart vor, mit der Sie sich in Schwung bringen, Ihre Figur pflegen, Ihre Gesundheit stärken können. Wir stellen Ihnen ein ganzes Bündel vor, das Sie aber nicht überfordern sondern für willkommene Abwechslung sorgen wird, damit Sie nicht schon nach kurzer Zeit wieder das Handtuch werfen.

## An die Stöcke, fertig, los!

Die **nordicsports**-Bewegungsformen haben bereits auf den ersten Blick eines gemeinsam: Bei Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic-Fitness-Skiing und Nordic Snowshoeing sind immer die Stöcke mit dabei. Das bedeutet gleichzeitig, dass im Vergleich zu andern Sportarten wie Laufen oder „normalem“ Walken der Oberkörper in die Bewegung eingebunden und somit ein Großteil Ihrer Muskulatur ins Training einbezogen wird, was wiederum einen gesteigerten Energieaufwand bedeutet. Das lässt Ihre Kilos purzeln, sogar mit weniger Zeitaufwand als bei anderen Sportarten. Und bei einer Belastung für Ihren Körper, die Sie als viel niedriger empfinden werden als zum Beispiel beim Laufen.

Denn der Einsatz der Stöcke entlastet Ihre Gelenke und lässt Sie zudem die Trainingsintensität sehr einfach dosieren. Eine Überforderung wie beim Joggen oder eine Unterforderung wie beim „normalen“ Walken wird so vermieden. **nordicsports** bietet für jeden etwas, vom Einsteiger bis zum Leistungssportler.

Dazu stellen wir Ihnen eine ganzheitliche Philosophie vor, die Ihr Ausdauertraining nicht zu einem entbehrungsreichen Akt verkommen lässt, sondern zu einem

erfrischenden Erlebnis in der Natur macht. Mit Ihren Freunden, wenn Sie wollen. Oder auch allein, wenn Sie Ruhe zum Ausspannen brauchen. Aufatmen, Lebensenergie tanken, die Fitness verbessern und erhalten. Mit **everyday nordicsports, dem Fitness-Konzept für jeden Tag!**

## Die **nordicsports**-Bewegungsformen

Die bekannteste Bewegungsform aus der Welt von **nordicsports** kennen Sie sicher bereits oder haben sie sogar schon selber ausprobiert: **Nordic Walking**. Das zügige Gehen mit Stöcken erobert gerade von Nord- und Mitteleuropa aus die ganze Welt. Aus gutem Grund. Denn Nordic Walking vereint alle Vorzüge des **nordicsports**-Konzepts auf sich. Beinahe jeder kann diesen Sport ausüben, bei geringer Belastung für den Bewegungsapparat wird die Effizienz gegenüber dem „normalen“ Walking durch den Einsatz von Armen und Oberkörper enorm gesteigert. Die Sauerstoffaufnahme steigt ebenso wie die Fettverbrennung. Und dennoch kann man beim Nordic Walking wie sonst bei kaum einer anderen Ausdauersportart die Natur genießen, sich nebenbei auch noch mit den Trainingspartnern unterhalten, mit ihnen die eine oder andere Dehnungs- bzw. Kräftigungsübung einlegen. Vom Training für den Leistungssportler bis zur Therapie nach Operationen oder Verletzungen eignet sich Nordic Walking wie keine andere Sportart. Einsteiger bringt Nordic Walking konditionell rasch so weit, dass sie auch die anderen **nordicsports**-Bewegungsformen ausprobieren möchten.

Eine Steigerung in konditioneller wie koordinativer Hinsicht und zugleich die zweite Komponente des **nordicsports**-Sommertrainings ist **Nordic Blading**: Mit Inline-skates und speziellen Nordic Bladingstöcken gleitet man in der Skating-Technik mühelos durch die Landschaft. Die Skilangläufer nutzen diese Trainingsform bereits seit Jahren. Technisches Vermögen, eine gewisse Grundkondition sowie koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewichtssinn und Rhythmusgefühl sind hier auf jeden Fall erforderlich. Dennoch ist Nordic Blading schnell und einfach zu erlernen.

Das Gegenstück im Winter ist **Nordic-Fitness-Skiing**. Die beiden Langlauftechniken Diagonal- bzw. Skating-Schritt bilden hier die technische Voraussetzung. Die **nordicsports**-Variante bietet zudem einige Weiterentwicklungen. Auf kürzeren und breiteren Skiern ist es jederzeit möglich, einfach querfeldein dahin zu laufen. Abseits von Loipen, unabhängig und frei mitten durch die verschneite Natur.

Wer noch ungebundener sein will, greift zu den Schneeschuhen. Diese Steighilfe, die schon die Indianer und Trapper durch die verschneiten Wälder Amerikas getragen hat, erlebt gerade eine fulminante Renaissance. Beim **Snowshoeing** kommen Sie mit modernen High-Tech-Geräten an den Beinen so gut wie überall hin, wo sie sonst bis zum Bauch im weichen Tiefschnee versinken würden. Von gemütlichen Wanderungen bis zu hochalpinen Touren – alles ist möglich.

Die ideale Ergänzung zum Outdoor-Training ist **Centrics**, die absolute Neuheit am Trainingssektor. Gezielte, sanfte Übungen mit gepolsterten Gewichtsmanschetten, die man an nahezu jeder Körperstelle mühelos befestigen kann, sind der perfekte Ausgleich für eine schnelle Trainingseinheit zu Hause, im Büro oder an jedem anderen beliebigen Ort, an dem Sie sich gerade befinden. Spezielle Übungsreihen kräftigen den ganzen Körper, absolut schonend für Gelenke und Muskeln. Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen bereiten Sie optimal für Ihre Abenteuer in der freien Natur vor.



## ENTDECKEN SIE DIE WELT VON NORDICSPORTS

### Die Philosophie

Zum umfassenden Angebot an neuen, trendigen Sportarten bekommen Sie in diesem Buch die passende Philosophie gleich mitgeliefert. **nordicsports** vertritt einen ganzheitlichen Ansatz, wissenschaftlich abgesichert, der bewegungsorientierte Maßnahmen und Handlungen als Quelle der Gesundheit darstellt und als einen Lebensstil auffasst, den man täglich neu kultiviert. Individuell abgestimmte Bewegung im Einklang mit der Natur. Höher, schnell, stärker ist out. Es geht um Ihren Körper, in dem Sie sich wohl fühlen sollen. Hören Sie auf ihn.

## **Flexibel und modern**

**nordicsports** vermittelt die neuesten Modelle des Bewegungslernens. Starre Stufentheorien werden abgelöst von individuell gestalteten, kreativen Lösungen mit einer Vielzahl von koordinativen Möglichkeiten, die Sie an die optimalen, für Sie maßgeschneiderten Bewegungsabläufe heran führen.

## **Die schönsten Nordic Fitness-Paradiese**

Damit Sie gleich Ihren nächsten Fitness-Urlaub planen können, stellen wir Ihnen in diesem Teil des Buches die schönsten Flecken Österreichs vor, an denen Sie mit Nordic Walking & Co. bestens aufgehoben sind.

## **Die Academies**

Die **nordicsports-academies** bieten Hoteliers, Tourismusverbänden, Sportartikelhändlern, angehenden Trainern etc. eine profunde Ausbildung von/zu Instructoren und die Sicherung des Qualitätsstandards an. Mit diesem Markenzeichen werden einheitliche Lehrkonzepte und Lehrinhalte grenzüberschreitend vermittelt, nach sportdidaktischen und sportwissenschaftlichen Kriterien. Die academies bringen Ihnen einen entscheidenden Vorsprung gegenüber Ihren Mitbewerbern.

## **Der Extrateil**

Hier finden Sie ausführliche, durchgehend bebilderte Übungsreihen zu den einzelnen **nordicsports**-Bewegungsformen. Dazu Tipps zur Organisation von Nordic Walking-Treffs, Kursen etc. Vorschläge zu einer gesunden Ernährung und zur Steuerung des Ausdauertrainings runden den Extrateil ab.

