

### Fit durch Ganzkörpereinsatz

Die Freude an der Bewegung sollte stets im Mittelpunkt einer sportlichen Betätigung liegen. Derzeit stehen weltweit über 240 verschiedene Sportarten zur Verfügung – eine derart große Auswahl lässt jeden seine persönliche Liebessportart finden. Probieren Sie es einmal mit den Ganzkörpersportarten Nordic Walking und Schilanglauf. Nur eine Stunde dieses optimalen, gelenkschonenden Ausdauertrainings, bei dem 90% der gesamten Muskulatur beteiligt sind, wird Sie den Rest des Tages positiv stimmen. 2 - 3 mal pro Woche ausgeübt, tragen diese angenehmen, harmonischen Bewegungen mit ihrem zusätzlichen Genuss des Naturerlebnisses viel zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden bei.

