

Nordic Walking ...

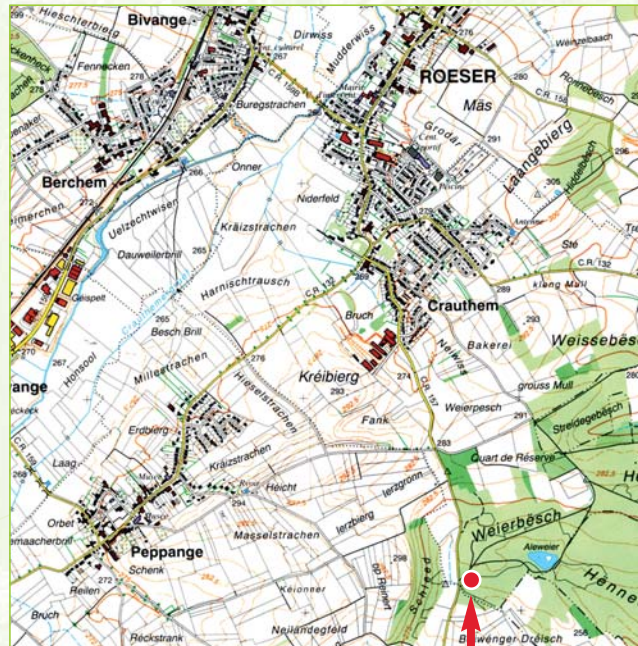
- macht nicht nur Spass, sondern ist auch eine der gesündesten Sportarten.
- verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, und entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen.
- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
- steigert den Kalorienverbrauch und steigert das Immunsystem.
- stärkt die Knochen, mindert das Osteoporose Risiko, und mindert die Insulinresistenz, beugt also effektiv Diabetes vor.

Durch den gezielten Einsatz von Stöcken werden die Gelenke spürbar entlastet, sowie 90% der Muskulatur gestärkt.

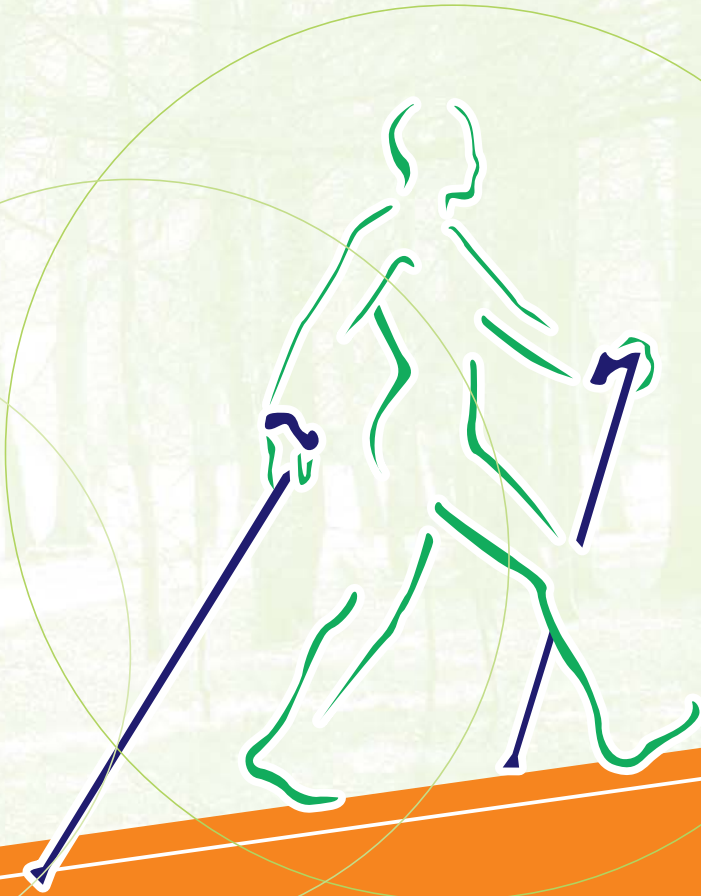
Da diese Sportart auf gewohnten Bewegungsabläufen beruht, ist sie leicht erlernbar und damit auch ideal für Untrainierte in jeder Altersgruppe.



ROESEBANN
Centre d'Initiative et de Gestion Local
RESEAU OBJECTIF PLEIN EMPLOI



Nordic Walking Park Réiserbann



Nordic Walking Park
rue de Hellange - Crauthem

Für weitere
Informationen



Tel. 36 55 73



Pour de plus amples
informations

In der Gemeinde finden mehrmals die Woche **Nordic Walking Kurse** unter der Leitung eines C-Trainers statt, angeboten vom Club EIST HEEM in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Roeser.

Plusieurs fois par semaine ont lieu dans la commune des **cours de Nordic Walking** sous la tutelle d'un entraîneur diplômé, offert par le club EIST HEEM en coopération avec la commune de Roeser.

Ausgangspunkt:

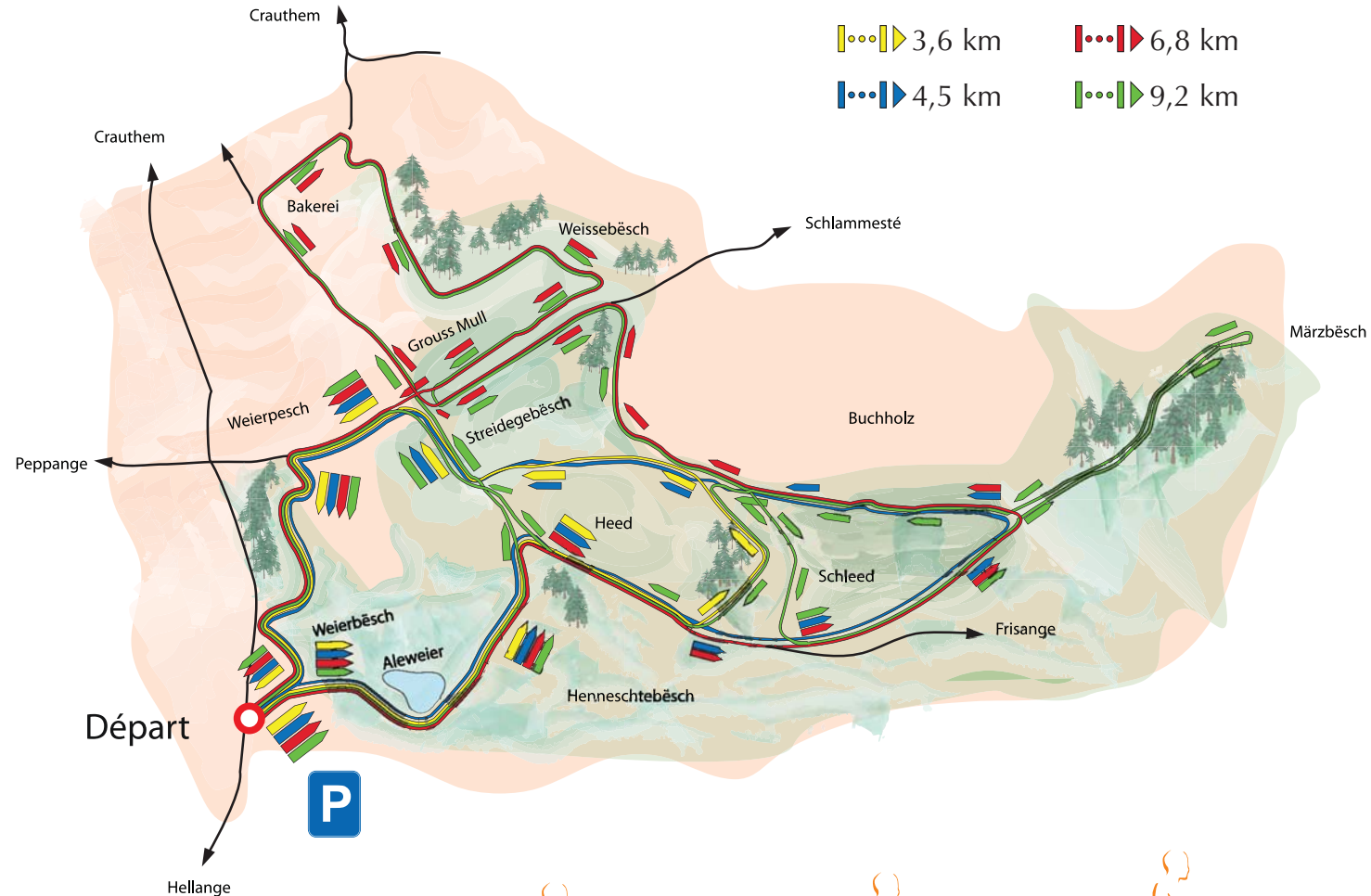
Parking Fitness Crauthem

Die gesamten Strecken sind mit übersichtlichen Richtungsschildern markiert, die eine optimale Wegführung gewährleisten. Zudem findet man am Hauptschild funktionelle Dehnübungen.

Point de départ :

parking fitness Crauthem

Le parcours consiste en quatre chemins qui sont fléchés par des panneaux dont les différentes couleurs indiquent leur distance respective.



Freies Treffen: jeden Samstag um 9.30 Uhr

Rendez-vous : chaque samedi à 9.30 heures