



# Aufwärmprogramm

Bevor du mit dem Nordic Walking startest solltest du noch deine Gelenke und deinen Organismus aufwärmen. Nimm dir gesamt 10 Minuten Zeit dafür.

## 5 Minuten lockeres Gehen

Stöcke mittig greifen und die Arme locker mitschwingen. Langsam in die Bewegung kommen, atme gleichmäßig, gehe aufrecht.



**Rotation der Wirbelsäule**  
 10 Wdh zu jeder Seite  
 Der Blick bleibt nach vorn gerichtet. Stöcke ganz außen greifen und am hinteren Schulterranda anlegen. Nie im Nacken!



**Hüftkreisen in beide Richtungen**  
 10 Wdh  
 Knie leicht beugen, Bewegung so groß wie möglich.



**Beinschwingen vor und zurück**  
 10 Wdh pro Seite  
 Die Stöcke dienen als Stütze und stehen neben dir. Oberkörper bleibt stabil.



**Paddeln vor dem Körper zu jeder Seite**  
 10 Wdh  
 Stell dir vor du sitzt in einem Boot und paddelst abwechselnd rechts und links.



**Große Armschwünge parallel oder gegengleich**  
 Stöcke mittig greifen, bei jedem Schwung in die Hocke gehen.

