

### **1) Walking – Was ist Walking, für wen ist es geeignet und was muß ich beachten?**

Walking ist eine sportliche Form des Gehens und hat viele positive Einflüsse auf das Herz-Kreislaufsystem sowie die Lungen und die Muskulatur. Besonders eignet es sich zum Gewichtsverlust und zur Stabilisation der Gesundheit. Jeder kann es machen!!! Viel zu beachten gibt es eigentlich nicht, hier aber einige Stichpunkte:

- Sind Ihre Lauf-, bzw. Walkingschuhe noch in Ordnung? Wenn nicht, dann helfen wir Ihnen im Laufsportzentrum gerne weiter!
- Haben Sie Einlagen, bzw. wissen Sie um Fußfehlstellungen? Auch dann helfen wir Ihnen gerne, aber auch ein Besuch beim Orthopäden ist dann zu empfehlen.
- Sind sie gesund und fühlen sich fit und motiviert? Dann nichts wie los!

Sie wollen abnehmen oder Ihr Gewicht bloß halten? Nichts leichter als das!

Wenn sie an Ihrem Gewicht arbeiten wollen, dann finden Sie doch erst einmal heraus, wie Sie überhaupt dar stehen. Der Body Mass Index hilft Ihnen dabei herauszufinden, ob Sie normal oder übergewichtig sind.