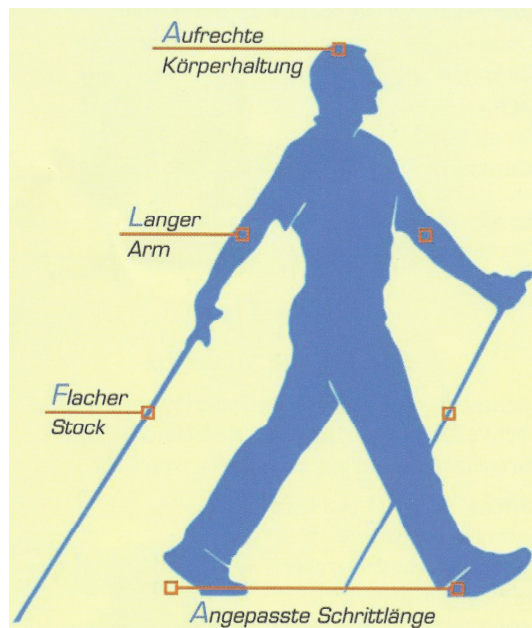


## Die NORDIC ALFA TECHNIK und die 7 STEPS METHODE

- Step 1** Kennenlernen
- Step 2** Erste Erfahrungen
- Step 3** Greifen und Loslassen
- Step 4** Aufrichtung
- Step 5** Bewegungsspielräume
- Step 6** Aktive Fußarbeit
- Step 7** Varianten



### A - Aufrechte Körperhaltung

Ziel ist die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule für ein funktionelles und rückenfreundliches Gangbild. Die Position des Beckens ist hierbei eine der Schlüsselstellen. Die aufrechte Körperposition ermöglicht es uns "mit erhobenem Haupt" attraktiv durch das Leben zu gehen.

### L - Langer Arm

Durch den langen Arm während der Schwung- und Schubphase beim Nordic Walking wird ein optimaler Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur garantiert und ein störungsfreier Ablauf in der Gesamtbewegung gewährleistet. Es handelt sich hierbei NICHT um einen "gestreckten Arm", sondern um raumgreifende Bewegungen für eine effektive Nordic Walking Technik mit angepasstem Schritt.

### F - Flacher Stock

Ein Einsatzwinkel des Stockes von ca. 60° bietet dem Nordic Walker eine optimale Kombination zwischen Stütze und Trainingsgerät. Die Stockwinkel in Verbindung mit der richtigen Stocklänge ist die Grundlage für eine funktionelle Nordic Walking Technik, die mit einem zu steil eingesetzten Stock nie erzielt werden kann. Nur mit dem optimal eingesetzten Stockwinkel und dem Positionieren der Stockspitze seitlich unter dem Körperschwerpunkt ist eine störungsfreie Schubphase am Stock vorbei möglich.

### A - Angepasste Schrittweite

Ziel ist die Anpassung der Schrittweite an die jeweilige Situation. Grundlage ist eine funktionelle Abrollbewegung des Fußes. Die Schrittweite ist abhängig von dem Umfang der Armbewegung, also wie weit ich am belasteten Stock vorbei gehe und wie weit ich mit dem Führungsarm nach vorne bewege. Auch hier entscheidet die richtige Stocklänge über den Erfolg. Des Weiteren ist die Schrittweite von Gelände, Untergrund und letztendlich auch von der körperlichen Konstitution des Nordic Walkers abhängig.



Die Nordic ALFA Technik –  
Das Ge(h)fühl Nordic Walking  
entdecken.

### **Kursangebot**

Wann: jeden Donnerstag

Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: Rinderbüger Hauptstraße 15

Kosten: 99.-€ für 8 Stunden

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

### **Wochenendkurs**

Wann: 25. - 27. Oktober (8 Einheiten)

Beginn: Freitag, 25.10. um 19.00 Uhr

Treffpunkt: Gästehaus "Zur Post"

Kosten: 99.-€

### **Weitere Termine**

Jederzeit nach Vereinbarung.

Einzelstunden sind möglich.

Stöcke können ausgeliehen werden.

**Anmeldung:** 06049-7574 oder [Karla.Herd@t-online.de](mailto:Karla.Herd@t-online.de)

Die Nordic ALFA Technik und die 7 Steps Methode wird ausschließlich von Instructoren und ALFA Coaches des Deutschen Nordic Walking und Präventionsverbandes (DNV) und der Internationalen Nordic Fitness Organisation (INFO) vermittelt und geschult.

Die Kurse sind eine förderfähige Leistung der Primärprävention und können von der Krankenkasse bezuschusst werden.



**Karla Herd**

ALFA Coach

Rinderbüger Hauptstraße 15

D - 63654 Büdingen Hessen

Tel.: 06049-7574

Fax.: 06049-7348

E-mail: [Karla.Herd@t-online.de](mailto:Karla.Herd@t-online.de)

[www.gaestehaus-zur-post.de](http://www.gaestehaus-zur-post.de)

