



Das ganze Jahr über Sport treiben mit Nordic Aktiv Outdoor Fitness

Mit dem Zwo-ka-projekt die Fitness steigern

Das Nordic Walking, Nordic Snowshoeing, Nordic Skiing, das Nordic Cross Skating und das Nordic Blading haben alle etwas gemeinsam - sie werden mit Stöcken ausgeübt. Dadurch kräftigt sich die Oberkörpermuskulatur und nicht nur die der Beine. Der Gesamtkörpereinsatz ist bei den genannten Sportarten sehr ausgeglichen, es bewegen sich rund 90 Prozent der Muskeln. Die Nordic Sportarten sind gelenkschonend und gut für das Herz- und Kreislaufsystem. Das Gute an diesen Aktivitäten ist, dass sie das ganze Jahr über ausgeübt werden können, während das Skifahren nur auf einen bestimmten Zeitraum begrenzt ist.

Wer sich für das Nordic Walking in Bremen interessiert und einen dementsprechenden Kurs belegen möchte, kann sich auf der Webseite www.zwo-ka-projekt.de näher informieren. Das Angebot steht allen Personengruppen offen, sowohl dem ambitionierten Freizeitsportler als auch dem auf die Leistung fixierten Athleten sowie Männern und Frauen, die das Kreislauftraining Bremen aus rein gesundheitlichen Gründen betreiben. Wer möchte, kann neben den regelmäßig stattfindenden Fitness Bremen Kursen auch Tages- und Halbtagestouren buchen.

Die sportlichen Ausflüge führen in so reizvolle Landschaften wie den Harz, das Riesen- und das Erzgebirge. Sie können frei wählen, ob Sie einzeln trainieren möchten oder in einer Gruppe mit maximal acht Personen. Wenn Sie an der Fitness in Bremen teilnehmen, absolvieren Sie nicht nur ein ausgezeichnetes Kreislauftraining, sondern fördern zudem Ihre Gesundheit. Das Zwo-ka-Projekt unterstützt unter anderem sehr intensiv die BIRTH-Methode, die Bremer Integrierte Rücken-Therapie. Dieses spezielle Gesundheitsprogramm der Rolandklinik in Bremen wendet sich aktiv gegen chronische Rückenschmerzen.

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
presse-stelle@intrag.de

Firmenkontakt

zwo-ka-projekt

Herr Klaus Kahle
Bürgermeister-Reuter-Str. 4
28327 Bremen

zwo-ka-projekt.de
info@zwo-ka-projekt.de

Klaus Kahle gründete sein zwo-ka-projekt im Sommer 2009 um seine Kenntnisse und Erfahrungen weiterzugeben.