



**Vital Therapie Camp Markus Wellisch**  
**Kurcampingplatz Max 1 - Falkenstraße 12**  
**94072 Bad Füssing/Egglfing**

Tel.: 08537/9617-290  
Fax: 08537/9617-291  
Email: Wellisch.Vital@t-online.de

## **Nordic Walking**

- ist leicht und schnell erlernbar und jederzeit durchführbar
- verbessert die Herz- Kreislauleistung
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- kräftigt die Oberkörpermuskulatur
- vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund
- optimal zur Gewichtsreduktion (Verbrennung von rund 120 kcal pro Stunde mehr als beim normalen Gehen)

**Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!!!**

### **Unser Angebot:**

#### **Ausleihen Nordic-Walking-Stöcke:**

- Halber Tag: 2,00 €
- Ganzer Tag: 4,00 €

**Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Vital Therapie Camp  
Markus Wellisch hier am Campingplatz.**

**Wir beraten Sie gerne!**