

**Ischler Instruktoren auf Weiterbildung beim
Polar Nordic Walking Symposium in Wien**



Christian Sams

Gabriele Gitzoller

Wolfgang Reitsammer

Die Trendsportart Nordic Walking erfreut sich auch weiterhin größter Beliebtheit. Diesem Umstand entsprechend bilden sich auch die in Bad Ischl ansässigen Trainer weiter.

Gabriele Gitzoller, Christian Sams und Wolfgang Reitsamer besuchten erst kürzlich ein Weiterbildungsseminar, indem die Herzfrequenz-Variabilität am Programm stand. Die Bedeutung dieser Trainingsform ist für das Wohlbefinden für den Genusssportler aber auch für die Fitnesssteigerung von Leistungssportlern enorm wertvoll. Sie garantiert ein Aufbautraining zum Erreichen des individuellen Trainingszieles.

Viele Gäste - aber auch Einheimische - nutzen die Nordic Walking Angebote der örtlichen Trainer. Einsteiger haben die Möglichkeit Nordic Walking Stöcke zu leihen. Herzfrequenzmessgeräte werden ebenfalls leihweise im Trainingsprogramm eingesetzt.

„Die meistgenannten Trainingsziele von Freizeitsportlern sind Gesundheit, Gewichtsreduktion und Leistungssteigerung. Diese Ziele lassen sich durch ein dosiertes Ausdauertraining sehr gut erreichen“, so Gitzoller . „Ausschlaggebend ist vor allem die richtige Trainingsintensität, die optimal über die Herzfrequenz festgestellt und kontrolliert werden kann“, so die Instruktorin im weiteren Gespräch.

Die Angebote sind über die örtliche Hotellerie, dem Tourismusverband und den Fachsportgeschäften zu buchen.

Weitere Infos unter den Tel. Nr.: 0660/3419826 (Gabriele Gitzoller), 0664/6559621 (Wolfgang Reitsamer) und im Internet unter <http://www.deintraining.com> (Christian Sams) .