

# Nordic Walking

## ( Aktivkomponente )

### ***Was ist Nordic Walking?***

Nordic Walking ist für jeden geeignet, der seinen Kreislauf wieder in Schwung bringen, Kondition erlangen, seine Muskeln trainieren und auch sein Gewicht reduzieren will. Eine Altersbeschränkung gibt es bei dieser Sportart nicht. Ob ein Kind in jungen Jahren oder ein Mensch in hohem Alter, Nordic Walking kann von jedem mit ein wenig Training ausgeübt werden, um sich gesundheitlich fit zu halten.

### ***Für wen ist Nordic Walking geeignet?***

Der Stil des Nordic Walking ist sehr schnell zu erlernen, allerdings sollte dabei auf die genaue Ausführung der Bewegung Wert gelegt werden. Personen, welche an Rücken- oder ebenso Kniebeschwerden leiden, ist diese Sportart wärmstens zu empfehlen, denn sie stellt - im Gegensatz zu anderen Sportarten - eine Entlastung des gesamten Bewegungsapparates dar. Darüber hinaus stärkt das Nordic Walking die gesamte Muskulatur des Oberkörpers und es löst Verspannungen im Nacken-, wie auch im Schulterbereich.

**Im Rahmen der Steuerbefreiung für Leistungen des Arbeitgebers zur allgemeinen und betrieblichen Gesundheitsförderung (§ 3 Nr. 34 EStG)  
Nach §§ 20 und 20a SGB V**

