



Nordic Walking ist gesund und hält fit – vor schöner Kulisse ist es auch noch ein Genuss für die Augen.

Foto: oh

# Spaß an Bewegung und Gesundheit

## 2. Nordic-Walking-Marathon in Ottobeuren

### Ottobeuren.

Der zweiten Nordic-Walking-Marathon in Ottobeuren mit ausgefeiltem Rahmenprogramm findet am 9. und 10. September statt. Veranstalter ist Stefan Reichel. Die drei Distanzen 10,5, 21 und 42 Kilometer geben vor der Kulisse der Allgäuer Alpen allen Konditionsstufen reichlich Raum, den Spirit einer großen Sportveranstaltung zu spüren.

Mehr Bewegung als Hochleistung ist daher auch die Devise des zertifizierten, LGA-geprüften Nordic-Walking-Trainers und Veranstalters. Gesundheit und Spaß am Nordic Walking steht im Vordergrund. Diese Grundhaltung untermauern hochkarätige Workshops rund um die Sportveranstaltung.

Neben dem Symposium mit dem Chefredakteur des ersten, auf dem Markt erschienenen Nordic Fitness

Magazins, Ulrich Pramann, stellt die ärztliche Leitung der Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin ihr komplementärmedizinische Kompetenz im Rahmen der Prävention vor.

Selbst geeignete Tipps für von Arthrose und Osteoporose geplagte Menschen, der Praxis für Physikalische und Rehabilitative Medizin Ottobeuren, geben neue Bewegungsperspektiven.

Bei so viel Information, einschließlich des sportlichen Equipments, kommt der gesellschaftliche Teil genauso zu seinem Recht. Schlagerparty am Samstagabend in der Sportwelt und Livemusik am Marktplatz, kulinarische Streifzüge und eine Kinderhüpfburg machen den Event für alle Generationen zum Ereignis.

Mehr unter:

[www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de](http://www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de)