

Nordic Walking

Der Großraum Kitzbüheler Alpen ist ideal für Nordic Walking Fans. Für diesen Trendsport finden Sie unzählige Routen im Tal wie z.B. um den Schwarzsee, im Bichlach oder etwas anspruchsvollere auf den Bergen über die romantischen Almen.



Beim Nordic Walking werden bis zu 80 Prozent der gesamten Muskulatur beansprucht. Es werden Schulter- und Brustmuskulatur gestrafft, die Armmuskulatur gestärkt und die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke entlastet. Zudem wird der Fettabbau angekurbelt. Nordic Walking stellt somit ein optimales Ausdauertraining dar.