

# Entdecken

## STILVOLL WALKEN

Bewegung baut Stress ab und setzt Glückshormone frei. Jede Art von Ausdauertraining beeinflusst zudem positiv das Organ-, Hormon- und Nervensystem – und beugt Brustkrebs vor, wie eine aktuelle Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums gezeigt hat. Beim Nordic Walking werden aber nicht nur Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainiert – es stärkt auch das Selbstvertrauen und das Bewusstsein für den eigenen Körper. Dabei ist es für Einsteiger perfekt geeignet und kann praktisch von jedermann, überall und mit geringem organisatorischen Aufwand betrieben werden. Voraussetzung dafür ist nur die passende Ausrüstung, Qualität und Funktionalität stehen natürlich im Vordergrund – diese Produkte überzeugen darüber hinaus jedoch durch stilvolles Design und Tragekomfort. Schließlich soll Sport auch Spaß machen.

BPH Nordic Walking Stöcke von Swix aus der BodyMind Kollektion, 79,95 Euro, [www.swix.de](http://www.swix.de)

Setzt von Trikot, kann über die Website mit individueller Ausbissarbeit besprochen werden, 79,00 Euro, [www.tribon.com](http://www.tribon.com)

City20 Lily Pant von Tribon aus 100% Merinowolle, 129,95 Euro, [www.tribon.com](http://www.tribon.com)

Energy Sport-BH von Maria Jo aus der Innoxa Kollektion, 49,95 Euro, erhältlich in ausgewählten Wollgeschäften, [www.marajo.com](http://www.marajo.com)

Tribona T-Shirt aus der Crea-to-Crea Kollektion „Made in Germany“, auch erhältlich in den Tribon-Flaggeschäften deutschlandweit, 49,00 Euro

Sport20 Ltd. – wirmergerandene Zipjacke „Infinity“ von Tribon, 129,95 Euro, auch erhältlich bei Globetrotter deutschlandweit



Das Running Schuhe von Vivo Barefoot, perfekter Schutz plus Barfußgefühl, 129,90 Euro, erhältlich über [www.goodtribeauschul.com](http://www.goodtribeauschul.com)



mCoach Fitnet Bundle von Adidas, interaktives Trainingsystem, 119,99 Euro, [www.adidas.com/mcoach](http://www.adidas.com/mcoach)

