

was ist eigentlich ... cross-shaping?



Fotos: www.cross-shaper.com

Cross-Shaping ist die moderne und technisch weiterentwickelte Variante des Nordic-Walking. Am Ende der beiden gebogenen Cross-Shaper-Stöcke befindet sich ein Rad, das nach hinten blockiert und dadurch ein energischeres Abstoßen erlaubt. Zusätzlich dehnt und zieht sich ein an flexiblen Armschalen befestigter Expander. Die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining wirkt sich positiv auf Gelenke, Rücken und Herz-Kreislauf-System aus. Durch stufenlose Einstellmöglichkeiten lässt sich der Cross-Shaper individuell an jeden Körper- und Fitnesstyp anpassen. Entwickelt wurde er vom Bonner Orthopäden und Sportmediziner Georg Kaupe, mit dem Ziel, die natürliche Fortbewegung in ein intensives Ganzkörpertraining zu verwandeln. Bald sollen bundesweit Trainingskurse und Ausbildungen für Cross-Shaping-Instrukteure angeboten werden. Schon jetzt überzeugt Cross-Shaping viele gleichermaßen als Power-Workout wie auch als präventiver und rehabilitierender Gesundheitssport. [js]



WG wohnen+sparen
Wohnungsgenossenschaft eG Göttingen

*...seit 1891 für jeden
die passende Wohnung!*



Oesterleystr. 4 · 37083 Göttingen
Telefon 0551 / 5 07 65-0

E-Mail info@wg-goe.de · Internet www.wg-goe.de

Weihnachts-Edition

Besondere Geschenke zur Weihnachtszeit –
erhältlich in der Tourist-Information
im Alten Rathaus!



www.goettingen-tourismus.de



Göttingen
Tourismus e.V.

Tourist-Information • Altes Rathaus Göttingen • Tel.: 0551 49980-0
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9.30 bis 18.00 Uhr; Sa.: 10.00 bis 18.00 Uhr