Nordic-Walking ist eine Ganzkörper- und Ganzjahressportart, die überall, in der Stadt oder auf dem Land, in den Bergen oder in der Ebene, von jedem und zu jeder Zeit betrieben werden kann.

- löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- erhöht die seitliche Beweglichkeit der Nackenpartie und Wirbelsäule
- stärkt die Streck- und Beugemuskeln des Unterarms, die hintere Schultermuskulatur, sowie Bauch-,Brust-und Rückenmuskulatur
- schont Gelenke und Knie
- reduziert die Kniebelastung bei übergewichtigen Personen
- verbrennt über 400 Kalorien/Stunde (im Vergleich nur 280 Kalorien/Stunde bei normalem Walking)
- erhöht durch den Einsatz der Stöcke die Sicherheit auf glattem und rutschigem Untergrund