



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

NORDIC WALKING – BEWEGUNG IN DER NATUR

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Nordic Walking ist nach wie vor sehr beliebt. Für Menschen jeden Alters hat das Trainieren in der Natur einen großen präventiven Wert. Während des Laufens werden etwa 90 Prozent der rund 700 Muskeln unseres Körpers beansprucht. Neben dem Rumpf und den Beinen trainieren wir den Oberkörper, die Arme und die Schultern. Natürlich hat das Bewegen in der Natur auch einen positiven Effekt auf unseren Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System sowie unser allgemeines Wohlbefinden und den Stressabbau im Alltag. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – bitte entsprechende Kleidung mitbringen! Treffpunkt ist das Gesundheitstraining im II. Obergeschoss.

INHALTE

- Dehnübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Erlernen der Lauftechnik mit effektivem Stockeinsatz und Haltungsschulung
- Stabilisationsübungen zur Kräftigung der Muskulatur
- Der Schnupperkurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Kursleitung:
Bettina Börning-Reichelt
Nordic Walking Trainerin
- **Freitag 13.10.23, 09.00 -10.00 Uhr und
Mittwoch 18.10.23, 09.00-10.00 Uhr**
- Wald hinter dem Rehazentrum
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Treffpunkt vor dem Rehazentrum
- Maximal 8 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit Spaß an der Bewegung in der Natur

VERANSTALTUNGSART

Outdoorkurs

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Folgekurs Nordic Walking ... Präventionskurs Aquafitness (im Herbst/Winter) ... u.v.m.*