

Neuer Nordic Walking-Kurs

Nordic Walking ist eine sanfte Ausdauersportart und daher auch für Menschen mit Adipositas und anderen gesundheitlichen Einschränkungen bestens geeignet.

Nordic Walking ist - richtig ausgeführt - eine vollwertige Sportart. Die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und der Wirbelsäule ist viel geringer als beim Joggen, da ein Fuß ständig Bodenkontakt hat. Beim Nordic Walking werden 90% der Muskulatur gefordert.

Kursdauer:

6 Kursstunden à 60 Minuten

Kosten: 36 Euro (Vereinsmitglieder kostenfrei), Nordic-Walking-Stöcke können geliehen werden.

Beginn: Freitags, nach Absprache mit Anja

Treffpunkt: 17:45 Uhr, Staufenplatz 10, 40629 Düsseldorf

Start: 18:00 Uhr

Zielgruppe:

Erwachsene mit Adipositas

Menschen mit Gelenk- und/oder Rückenproblemen

Herz-Kreislauf-Krankheiten

Anfänger und Wiedereinsteiger

Mindestteilnehmerzahl: 2

Maximalteilnehmerzahl: 12 (Wir bitten alle Interessentinnen mit gesundheitlichen Risiken oder Beschwerden vor der Teilnahme an diesem Kurs mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt Rücksprache zu nehmen.)

Trainingsziele:

Richtiges Erlernen der Nordic-Walking-Technik unter qualifizierter Anleitung

Verbesserung der körperlichen Fitness und Körperhaltung

Vermittlung von Freude an Sport und Bewegung in der Gruppe

Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

Kennenlernen eigener Belastungsfähigkeit (Körperbewusstsein)

Kontaktdaten:

Ski-Klub Düsseldorf 1906 e. V., Rochusstraße 36, 40479 Düsseldorf

Ansprechpartner: Anja Uhrmann oder Gisela Hollenberg

Anmeldungen per E-Mail erbeten an: ania.uhrmann@skd1906.de oder

gisela.hollenberg@skd1906.de

oder telefonisch bei Anja unter: 0152 280 104 79.