



Gesundheits-/Präventionskurs

NORDIC WALKING



Herz-Kreislauf-Training

vom 08. März bis zum 24. Mai 2018

Der SC BW Ottmarsbocholt bietet das standardisierte Kursprogramm „Nordic Walking“ an. In **zehn Einheiten à 90 Minuten** werden zunächst die Grundlagen des Walkings und des Nordic Walkings vermittelt, der Fokus wird auf das Herz-Kreislauf-Training gelegt. Dehn- und Kräftigungseinheiten runden die Einheiten ab.

Dieser Kurs richtet sich an **Sporteinsteiger und Wiedereinsteiger**, vor allem an Personen, **die ihr Herz-Kreislauf-System trainieren wollen**. Das moderate Training sorgt für ein angenehmes Trainingsgefühl. Viele gesundheitliche Informationen werden vermittelt.

Falls vorhanden können Nordic Walking Stöcke und/oder Pulsuhren mitgebracht werden. Der Kurs findet draußen statt.

Ort: Sportplatz Ottmarsbocholt

Beginn: Donnerstag, den 08.03.2018

Uhrzeit: 09:30 bis 11 Uhr

Kursdauer: zehn Termine (voraussichtlich 8.3., 15.3., 22.3., 29.3., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 17.5., 24.5.2018)

Kosten: 80 €, Krankenkassen können den Kurs bezuschussen.
Bitte bei eigener Krankenkasse die Höhe der Zuschüsse erfragen.

Informationen und Anmeldung bei:

Maren Mölders

Tel.: 0176 420 62 440

oder 02598 91 84 58

oder per Mail: maren.moelders@gmx.de

