

Nordic- Walking
Angebot im
Koronar-Sportverein
Braunschweig e. V.

Bestehendes Angebot:

Dienstag:

11:00Uhr

Riddagshausen

Übungsleiterin:

Cornelia Calin

Tel. 0531-707 5915

oder

Dienstag:

16:00Uhr

Braunschweig, Madamenweg,

letzter Parkplatz, bei jedem Wetter,

Kleidung berücksichtigen; Stöcke

können bei Bedarf ausgeliehen werden

Übungsleiterin:

Hannelore Wathling

Tel. 05304-3232

Voraussetzungen:

Sportkleidung, Schuhe,

Vereinsanschrift:

Koronar-Sportverein

Braunschweig e.V.

Ilmenastr. 2

38120 Braunschweig

Tel. 0531 - 28 43 193

Notizen:

Nordic - Walking ...

im



Eine Information für Teilnehmer

In zunehmendem Alter werden die Verschleißerscheinungen des Körpers, vorrangig in stark belasteten Gelenken, immer größer. Das heißt nicht, dass auf sportliche Betätigung, wie z.B. Ausdauertraining, verzichtet werden muss, weil z.B. beim Jogging die Kniegelenke oder der Rücken schmerzt.

Nordic - Walking ist dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken. Durch die zusätzliche Arm-Stockarbeit wird neben dem Herz-Kreislaufsystem der gesamte Muskelapparat trainiert.

Wer kann teilnehmen ...

Im Prinzip jeder, der gehen kann ...

- besonders geeignet für Personen mit Gelenkproblemen
- Personen mit Herz-kreislaferkrankungen u. Gewichtsproblemen
- Vereinsmitglieder u. ggf. auch Nichtmitglieder

Ziele:

Einführung in die Technik (Stock-, Arm-, Beinansatz; Fußabrolltechnik)
Atmung / Pulsfrequenz
Zielgerechtes Auf- und Abwärmen
Kleidung, Schuhwerk,
Ganzkörpertechnik,
Kennenlernen und Erkennen der eigenen Belastungsfähigkeit
Koordination der Bewegungsabläufe
Herz-Kreislauf-Training

Des Weiteren ..

Spaß und Freude in der Gruppe und noch viele weitere Aspekte:

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität
- Verminderung von Atemnot
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Spaß an Bewegung gewinnen