

**Wir gehen neue Wege!**

## **Gesundheitssport**

in der Prävention



### ***Nordic - Walking – Kurs***

***Haben Sie Lust sich mit Gleichgesinnten sportlich in der Natur zu bewegen?***

Nordic – Walking ist eine gelenkschonende Sportart, die in jedem Alter betrieben werden kann. Das schnelle Gehen und die Bewegung in Brust, Schulter und Armbereich führen zu einer besseren Durchblutung und können dadurch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen. Die schwingvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und stärkt Muskeln, Gelenke und Knochen.

Wer lieber ohne Stöcke walken möchte, kann dies natürlich auch machen.

In der Gemeinschaft und an der frischen Luft macht Sport nochmal soviel Spaß.

<b>montags</b>	<b>9:45 – 10:45 Uhr</b>	<b>ab 01.04.19</b>	<b>10 x /Kurs</b>
<b>mittwochs</b>	<b>18:45 – 19:45 Uhr</b>	<b>ab 03.04.19</b>	<b>10 x/ Kurs</b>

***Kosten pro Kurs: 40,-- € (Vereinsmitglieder 20 % Ermäßigung)***

***Treffpunkt: Nümbrecht-Elsenroth, Turnhalle Kreuzheide***

---

### ***Rücken - Aktiv***

***Bewegen statt Schonen – die beste Prävention für unseren Körper***

*Der Kurs erfüllt die Kriterien des § 20 Abs.1 SGBV zur Gesundheitsförderung und kann bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.*

„Rücken-Aktiv“ ist ein Fitnesstraining für den ganzen Körper mit dem Schwerpunkt Rücken und soll Freude an der Bewegung wecken. Mit einem abwechslungsreichen Stundenverlauf und vielfältigen Übungen kräftigen wir unseren Körper und machen ihn fit für den Alltag. Dies führen wir mit verschiedenen Hilfsmitteln als auch mit dem eigenen Körpergewicht durch. *Bewegung ist das Zauberwort – und der Körper wird es Danken.*

<b>mittwochs</b>	<b>17.00 – 18.30 Uhr</b>	<b>ab 03.04.19</b>	<b>10 x /Kurs</b>
------------------	--------------------------	--------------------	-------------------

***Kosten pro Kurs: 55,-- € (Vereinsmitglieder 20 % Ermäßigung)***

***Treffpunkt: Nümbrecht-Elsenroth, Turnhalle Kreuzheide***

**Infos und Anmeldung:**

**Anja Althoff**

**Übungsleiterin Gesundheitssport Prävention**

**Tel: 02293-2280**