

# Nordic Walking

Präventionskurs nach §20

## Kursbeschreibung

**Nordic Walking** hat sich in den letzten Jahren zu einer Trendsportart mit anhaltender Beliebtheit entwickelt. Das Laufen mit Stöcken birgt ein großes gesundheitliches Potential. Durch die Kursgestaltung lässt sich, neben positiven Effekten auf das Herz- Kreislauf-System, Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur vermitteln.

In den zehn Einheiten wird neben der Nordic Walking Grundtechnik auch ein großes Repertoire an Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Stöcke präsentiert. Kernziel des Kurses ist es, die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm zu gewinnen und sie dabei zu unterstützen, einen gesundheitsorientierten Lebensstil führen zu können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt hier auf der Ausdauer.

Gruppengröße von 9 bis 15 Teilnehmer, 18-69 Jahre

- mit geringer körperlicher Aktivität / mit Bewegungsmangel, ohne akute und/oder chronische Rückenbeschwerden
- die keine schwerwiegenden Erkrankungen des Herz-Kreislauf- Systems haben
- die zügiges Gehen ohne Schmerzen durchführen können
- die in eine Gruppe integrierbar sind

## Kursdetails

## Beschreibung der Zielgruppe

## Kursgebühr

**120,00 €**

Die gesetzlichen Krankenversicherungen und Ersatzkassen fördern die Teilnahme an zertifizierten Präventionskursen. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach der Höhe des Zuschusses!

## Ort

Der Kurs findet am Lanker See in Preetz statt. Nordic Walking Stöcke werden gestellt.

## Zeit

**Freitags, 9:00 – 10:00 Uhr, Start 02.06.2023**

Bitte melden Sie sich auch, wenn Sie Interesse haben, aber die Zeit/Tag nicht passt.

## Anmeldung

Und hier können Sie den **Kurs** buchen:

<https://www.herzintakt.net/uebungsleiter/bildungsprogramm/>

**Anmeldungen** auch telefonisch unter 04342-9034406

Oder per E-Mail an [info@herzintakt.net](mailto:info@herzintakt.net)



Landesarbeitsgemeinschaft  
Herz und Kreislauf  
in Schleswig-Holstein e. V.