

Nordic Walking als präventiver Gesundheitssport

Nordic Walking ist mehr als Laufen mit Stöcken. Durch wissenschaftlich belegte Studien wird die Wirksamkeit dieser Sportart im Fitness- und Gesundheitsbereich nachgewiesen und diese Sportart gewinnt in der Prävention zunehmend an Bedeutung. Voraussetzung ist jedoch eine sinnvolle Lauftechnik sowie eine Belastungssteuerung.

Das Ziel bei der TSG Momart ist, den Fokus nicht zu sehr auf die schnelle, sondern auf die „entspannte“ Bewegung in der Natur zu legen, den Puls niedrig zu halten und damit intensive Kräftigung des Herzens und Training in der optimalen Fettverbrennungszone zu absolvieren. Das Gesundheitstraining kommt somit auch Einsteigern und Sportlern nach Verletzungen entgegen.



Treffpunkt
Momarter Eiche

Kursangebot 1) Krankenkassenbezuschussung

Nordic Walking (10 Einheiten á 90 Minuten) :

- Techniks Schulung/Einführung auf dem Sportplatz unter der Eiche – danach Start zu den entsprechenden Wegstrecken des Nordic-Walking-Parks Bad König
- Gesundheitsaspekte und Trainingsmanagement mit Herzfrequenzmessung
Stöcke und Pulsuhren können gestellt werden!
- Laufvorbereitung und Dehnen

Termine: Dienstag, 16 Uhr
 Donnerstag und Sonntag, 11 Uhr

Kursangebot 2) Krankenkassenbezuschussung

Kombination Ausdauertraining mit Nordic Walking / Rückentraining / Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung (6 Einheiten á 120 Minuten)

Termine: Dienstag, 16 Uhr
 Donnerstag, 13 Uhr

TSG Momart / Christel Zill

(Übungsleiterin/Trainerin Prävention für NW, Rückenschule und Entspannung)

Hauswiesenweg 5
64732 Bad König

Tel. 06063-4332 / Mobil 0160 97341 876

E-Mail: zill-momart@gmx.de

www.tsgmomart.de