



Kurs-Informationen und Gebühren

Walking und Nordicwalking

**Wer sich regelmäßig bewegt,
... ist besser belastbar
... sieht besser aus
... hat eine bessere Fitness**



Regelmäßige Bewegung erhöht unsere Lebenserwartung und hat den schönen Nebeneffekt, dass sie in der gesundheitlichen Prävention eine nicht zu unterschätzende Rolle entfaltet.

Ausgeübt in freier Natur und in einer Trendsportart, die sich mittlerweile bei Jung und Alt einer größeren Beliebtheit erfreut, macht Bewegung zusammen mit Gleichgesinnten einfach noch mehr Spaß. Und das Beste, man hat gleich noch etwas für die eigene Gesundheit getan.

Die körperliche Aktivität mit Ihrer vorbeugenden Kraft kann demgemäß und auch aus medizinischer Sicht besonders empfohlen werden:

Zur Unterstützung:

- des Herz-Kreislaufsystems
- zur Vorbeugung gegen Osteoporose
- bei chronischen Rückenschmerzen

und auch im Rahmen:

- einer Übergewichtsreduktion oder
- zur Stärkung des Immunsystems und vielem mehr.

So vielfältig die Einsatzmöglichkeiten des Walking und Nordicwalking sind, so unterschiedlich sind dabei oftmals die Bewegungsabläufe.

Besondere Rücksicht muss in vielen Fällen auf bestehende Vorerkrankungen wie z.B. des Herz-Kreislaufsystems oder des Bewegungsapparates genommen und die Belastung individuell angepasst werden.

Unter fachkundiger Leitung wird in diesem Kurs vor allem auf die persönlichen Belange der Teilnehmer eingegangen, aber auch viel Informatives rund um das Walking vermittelt.

Die Kursgebühr beträgt pro Teilnehmer einmalig **30,00 EUR**.

- Walkingstöcke können ausgeliehen werden.
- Der Einstieg in einen Kurs ist jeder Zeit möglich.

Termine:

1. Jeweils Montag-Vormittag ab 10.00 Uhr oder
2. Mittwoch-Nachmittag ab 15.30 Uhr.

Um Attraktivität und Abwechslung zu bieten, wechseln Treffpunkt und Streckenverlauf, die von den Kursteilnehmern über unsere Praxis-Rufnummer: **05031 - 7069360** telefonisch angefragt werden können.

Tipp: Zur Vermeidung von Flüssigkeitsdefiziten versorgen Sie sich bitte mit ausreichend Wasser. Tragen Sie bitte eine angemessene Kleidung und dem Wetter angepasst.

Ihre Naturheilpraxis Körper
Ingo Körper