

Gesundheitsschulung und Prävention

Cremlingen e.V.

Nordic-Fit

Ein Präventionsangebot

Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann wirksam durch **systematisches Ausdauer-training** vorgebeugt werden. Je besser herzkreislauf-trainiert Sie sind, desto leichter fallen Ihnen körperliche Belastungen im Alltag und Beruf und Sie schonen Ihr Herz.

In einer Gruppe von Menschen, die sich wie Sie fit halten wollen, erlernen Sie unter Anleitung der Sport- und Gymnastiklehrerin, Frau Christa Engelmann, ein Übungsprogramm mit dem Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Training **unter Einsatz von Stöcken**, die das Training noch effektiver machen! Das Ausdauertraining ist eingebettet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Dehnung, Wissensvermittlung und Entspannung.

Der Kurs soll nicht nur Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit fördern, sondern vor allem Spaß machen und Freude an der Bewegung in Gruppen vermitteln. Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen, die herzkrank oder herzoperiert sind oder sich aus anderen Gründen nicht mehr körperlich belasten können.

- Kursleitung: Frau Christa Engelmann, Sport- und Gymnastiklehrerin
- Erstes Treffen: „Wilhelm-Busch-Schule“ in Cremlingen
- 8 UE,
- 90 Euro (Barmer 100 Euro)
- Anmeldung: 05306 990882 (Frau Felgenhauer)
- Weitere Informationen unter www.gesundheit-in-cremlingen.de

Das Kursprogramm "Nordic-Fit" ist von den Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden. Die Stöcke können von den Kursteilnehmern bei uns für die Dauer des Kurses ausgeliehen werden.