



## **Runter vom Sofa – rein in die Walkingschuhe ☺**

### **Ausdauer auf Dauer - mit Walking und Nordic Walking**

**\*\*\*\*\* Neuer Gesundheitskurs beim TVG \*\*\*\*\***

Dem Kursprogramm liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, das heißt, die Inhalte sind nicht nur auf körperliche Vorgänge am Bewegungsapparat ausgerichtet, sondern auch auf psychische und psychosoziale Aspekte.

Deshalb stehen hierbei neben der gezielten Erhaltung oder Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel vor allem der Spaß und die Motivation an der Bewegung im Vordergrund.

**Der Aufbau des Kursprogramms ist an Menschen gerichtet, die sich bewegen möchten, die unterschiedliche Bewegungs- und damit auch Belastungsformen kennenlernen möchten und die nach längerer Unterbrechung wieder ein körperliches Training aufnehmen möchten.**

Der Kurs trägt das Siegel *SPORT PRO GESUNDHEIT* und *deutsche Standard Prävention* der ZPP, kann also von den Krankenkassen bezuschusst werden.

- Bitte fragt bei euren Krankenkasse nach.
- Die Kursgebühr beträgt 40 Euro.



***Die Trainingseinheiten finden jeweils***

***Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr statt.***

***Treffpunkt: Parkplatz am Odersee (Anglerheim)***

**Start des Kurses: 21. August 2018**

*Am ersten Abend ist nur sportliche Kleidung erforderlich.  
Nordic-Walking-Stöcker sind noch nicht von Nöten.*

Die Übungsleiter Bernd Riechel und Yvonne Walthes sind ausgebildete **Nordic Walking Instructor** und im Besitz der **Übungsleiter B „Prävention“ Lizenz.**

Nähere Infos unter Telefon: 01608562329 (Bernd Riechel) 016094766683 (Yvonne Walthes)

**Anmeldung:** Erforderlich unter Email: [nordic-walking@tvg-hattorf.de](mailto:nordic-walking@tvg-hattorf.de), da nur begrenzte Teilnehmerzahl aufgrund des Gesundheitskurses möglich ist.