

# Nordic Walking – ein gesundheitsbewusstes Gruppenerlebnis, April 2012, Kurse des Vereins "Aktiv gegen Brustkrebs"

von Wolfgang Neumann aus Bochum | vor 17 Stunden, 3 Minuten | 0 Kommentare | 1 Bildkommentar | 4 Bilder



Gerd Süß, Nordic-Walking-Instruktor,

1 Bochum: Aktiv gegen Brustkrebs e. V |

## Nordic Walking – ein gesundheitsbewusstes Gruppenerlebnis

### Leitung:

Gerd Süß, Nordic-Walking-Instruktor, VfL Bochum 1848

Leichtathletik e.V.

Wolfgang Neumann, Nordic-Walking-Betreuer, VfL Bochum 1848

Leichtathletik e.V.

*(Nach den 7 Steps der DNV Nordic-Walking ALFA-Technik, angepasst an die Bedürfnisse von an Brustkrebs operierten Frauen)*

Wissenschaftliche Studien belegen: regelmäßiges Ausdauertraining führt durch Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, der Stärkung des Immunsystems und der Verbesserung der Lebensqualität zu einer besseren Krankheitsbewältigung und beeinflusst den Heilungsprozess positiv.

Nordic-Walking - das zügige, dynamische Gehen mit Stöcken - ist ein sanftes, schonendes Ausdauertraining, das auch für untrainierte und ältere Menschen geeignet ist. Durch den Einsatz der Stöcke werden auch Beweglichkeit und Kraft im Arm - und Schulterbereich gefördert.

Aus diesem Grund bietet der Verein Aktiv gegen Brustkrebs e.V. zusammen mit dem Brustzentrum Augusta und dem VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V. für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind/waren, diese Nordic-Walking-Gruppe an.

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit zu einem gezielten Fitnesstraining unter kompetenter Anleitung zur Bewegung in der Natur und zum Austausch mit anderen Frauen geben.

### Besonderheiten:

Klären Sie bei bestehender oder überstandener Erkrankung mit Ihrem behandelnden Arzt, ob dieser einer Teilnahme zustimmt. Die Laufstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

### 8 Trainingseinheiten (je 90min), ab April 2012

#### erste Termine:

**Dienstag den 17.04.2012 ab 15:00 bis 16:30**

**Freitag den 20.04.2012 ab 10:00 bis 11:30**

**Treffpunkt : Leichtathletikplatz neben dem Rewirpowerstadion.**

*Haben Sie Fragen zu den Kursen, den genauen Daten oder zu Anmeldeformalitäten? Unsere Sekretärin Frau Wiebke Hünting gibt Ihnen gerne Auskunft.*

*Tel.: 02 34 / 950 822 67*

**VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.**

### Wegweiser Leichtathletikplatz

