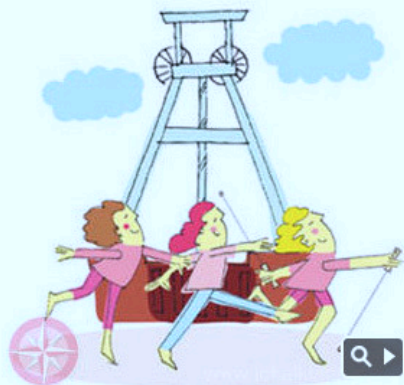


# Nordic-Walking-Kurs ab 11.04.2013 des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“ und dem VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.

Feedback



Logo Verein "Aktiv gegen Brustkrebs" (Foto: Verein "Aktiv gegen Brustkrebs")

Bochum: VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V. |

## Entdecken Sie Bewegung neu!

Unter Anleitung eines ausgebildeten **Nordic-Walking-Instructors** bieten wir Ihnen auf dem Leichtathletikplatz am Rewirpowerstadion in Bochum einen Nordic-Walking-Kurs an.

**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. 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. diesen Nordic-Walking-Kurs an.

**Der Kurs** wird Ihnen helfen, den Bewegungsablauf zu trainieren und in der Gruppe „Spas“ zu haben. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit zu einem gezielten Fitnessstraining unter kompetenter Anleitung zur Bewegung in der Natur und zum Austausch mit anderen geben.  
Das Schöne am Nordic-Walking : Man ist nie zu alt dazu!

Feedback

## Besonderheiten:

Klären Sie bei bestehender oder überstandener Erkrankung mit Ihrem behandelnden Arzt, ob dieser einer Teilnahme zustimmt.

## Der Kurs geht über 8 Wochen.

Teilnahmegebühr siehe VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V. Home-Page/Walking. Die Laufstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Verrechnung der Kursgebühr bei Mitgliedschaft.

**Genießen** Sie Nordic-Walking, das Gehen mit Stöcken und schnellen Schritten, das sanfte Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Fitness! Nordic-Walking ermöglicht allen Altersgruppen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Personen, die schon längere Zeit nicht in Bewegung waren, finden hier einen idealen Einstiegsport. Denn weder Muskulatur, Gelenke noch das Herz- Kreislaufsystem sind einer Überforderung ausgesetzt. Zudem werden durch den Einsatz der Stöcke die Koordination von Fähigkeiten wie Geschicklichkeiten und Körpergefühl geschult.



Logo VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V. (Foto: VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.)

Feedback

**Die Anfänge** dieses Sports liegen in den 30er Jahren. Schon damals wurde unter dem Namen Stockgang oder Stocklauf schnelles Gehen von Langläufern im Sommer und Herbst in das Training integriert, um die Kondition zu verbessern und so schon im Winter in höhere Trainingsintensitäten einzusteigen. Im Rahmen einer Dipl.-Arbeit von Marko Kantaneva 1997 wurde Nordic-Walking als Sportart in Finnland vorgestellt. Seitdem hat sich diese Sportart besonders in den europäischen Ländern und in den USA weit verbreitet.  
(Quelle: www.wikipedia.de)

**Termine:** Ab Donnerstag den 11.04.2013 von 18:00 - 19:30 Uhr  
Sportliche Kleidung und Sportschuhe erwünscht.

Wolfgang Neumann, Nordic-Walking-Instructor  
Tel.: (0234) 771561;  
E-Mail: wnwabo@t-online.de