

# Turn- und Sportverein ESCHEDE e.v.

## Nordic-Walking Kurse im TuS Eschede



**Sport macht glücklich,  
Sport verbrennt Fett,  
Sport wirkt gegen Bluthochdruck,  
Sport fördert den Muskelaufbau,  
Sport wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel  
aus,  
Sport ist eine Wohltat für den Rücken,  
Sport stärkt das Herz-  
Kreislaufsystem**

**Bewegungsmangel ist ein zentraler Risikofaktor für die Entstehung insbesondere von Herz-Kreislauf- sowie Muskel-Skelett-Erkrankungen.**

Wenn Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen, dann nehmen Sie an dem Kursprogramm **Nordic Walking im TuS Eschede** teil.

Mit anderen Menschen, die sich wie Sie fit halten wollen, erlernen Sie unter fachkompetenter Anleitung das Nordic Walking. Der Einsatz der Stöcke macht das Herz-Kreislauf-Training noch effektiver. Das Ausdauertraining ist eingebettet in einen abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Wissensvermittlung, Aufwärmprogramm, Kräftigungsübungen und Dehn- und Entspannungsübungen. Dabei soll der Kurs **nicht nur gesund** sein, sondern vor allem auch **Spaß** machen.

*Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen, die herzkrank oder herzzoperiert sind oder sich aus anderen Gründen nicht mehr körperlich belasten dürfen.  
Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.*

Fortgeschrittene, aber auch Anfänger sind herzlich willkommen!

Bei Fragen melden Sie sich bitte unter der u. a. Telefonnummer oder e-mail-Adresse.

<b><u>Kurse:</u></b>	<b>12 Übungseinheiten</b>	<b>I.</b>	<b>dienstags von 9.00 - ca. 10.30 Uhr <u>(auf Anfrage – bitte melden, da dienstags immer Kurse stattfinden)</u></b>
		<b>II.</b>	<b>mittwochs von 18.00 – ca. 19.30 Uhr <u>(ab dem 12.04.2023)</u></b>

**Treffpunkt:** Schwimmbad Eschede, Am Brunshagen

**Kosten:** 36 € für 12 Übungseinheiten (je 90 min)  
- je nach Teilnehmerzahl können die Kosten eventuell höher sein –  
Das Angebot ist mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert.  
Bei regelmäßiger Teilnahme werden die Gebühren ganz oder teilweise

von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen  
(bitte vorab bei der jeweiligen Krankenkasse nachfragen)  
Stöcke können gegen Gebühr ausgeliehen werden –  
**Eine verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kurs  
und für eine eventuelle Stockausleihe ist erforderlich.**

Leitung: Beate John,  
DSV (Deutscher Ski Verband) Nordic-Walking-Trainerin  
Übungsleiterin Sport in der Prävention (Gesundheitssport)  
Anmeldungen und weitere Informationen unter  
Tel. 92855 oder [beateundhelge@t-online.de](mailto:beateundhelge@t-online.de)

**Die Kurse können nur bei ausreichender Beteiligung stattfinden!**

