

Turn- und Sportverein ESCHEDI e.v.

Nordic-Walking Kurse im TuS Eschede



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

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

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

Mit anderen Menschen, die sich wie Sie fit halten wollen, erlernen Sie 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 herzoperiert 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.

<u>Kurse:</u>	12 Übungseinheiten	I.	dienstags von 9.00 - ca. 10.30 Uhr (auf Anfrage – bitte melden, da dienstags dauerhaft Kurse stattfinden)
		II.	montags von 18.00 – ca. 19.30 Uhr (ab dem 13.04.2026)

Treffpunkt: Schwimmbad Eschede, Am Brunshagen

Kosten: 40 € für 12 Übungseinheiten (je 90 min)
- je nach Teilnehmerzahl können die Kosten eventuell höher sein –
**Verbindliche Anmeldungen für die Teilnahme am Kurs
und für eine eventuelle Stockausleihe sind 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

Die Kurse können nur bei ausreichender Beteiligung stattfinden!

