



## **Gesundheitskurs 2020: Nordic Walking**

Die SG Liekwegen / Sülbeck / Südhorsten bietet ab Ende August 2020 den Gesundheitskurs „Nordic Walking“ an, der wegen der Corona-Pandemie im Frühjahr ausfallen musste.

Der Kurs „Nordic Walking“ richtet sich an Interessenten, die sich mehr bewegen und effektiv etwas für ihre Ausdauer tun wollen. Durch den Einsatz von speziellen Stöcken ist Nordic-Walking besonders für effektiv für den ganzen Körper. Die Schulter-Arm Muskulatur wird gestärkt, und Schritt für Schritt gelangen die Teilnehmer zu mehr Fitness. Die Grundlage für den Trainingserfolg bildet dabei eine Analyse Ihrer persönlichen Ausgangssituation. Mit Hilfe moderner Übungsformen wird die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems verbessert und Teilnehmer erhalten wertvolle Tipps für individuelles Training. Darüber hinaus werden Wege aufgezeigt, wie Sie nach dem Kurs weitertrainieren.

Der Kurs beginnt am Dienstag, 25.08.2020 um 17:30 Uhr am Sporthaus in Sülbeck, Stiftstraße 34. Die Veranstaltung umfasst 8 Termine à 75 Minuten, die wöchentlich jeweils dienstags stattfinden. Der Kurs wird von Joachim Warneke, der über eine Trainerlizenz für Nordic Walking verfügt, geleitet. Er erteilt auch weitere Auskünfte und nimmt Anmeldungen unter [jwarneke@t-online.de](mailto:jwarneke@t-online.de) oder 0172 / 5115755 entgegen.

Die Kosten betragen 70,00 €. Da der Kurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurde, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen 70% - 80% der Kosten. Zudem verfügt der Verein über einen Kooperationsvertrag mit der AOK, so dass AOK-Mitglieder bei Vorlage eines entsprechenden Gutscheines kostenlos teilnehmen können.