



## Nordic Walking mit Präventionsangebot

**Wann:**             27.4.2019    **oder**     28.4.2019    ( **bitte 1x ankreuzen** )  
(Der Termin mit den meisten Anmeldungen ist das 1. Treffen,  
dann werden alle weiteren 9 Termine untereinander vereinbart)

**Uhrzeit :**            11 Uhr

**Wo :**                Tangstedter Forst / Treffpunkt am Parkplatz

**Kosten :**            10er Karte für 80€

**Zuschuss von der Krankenkasse ist wegen Prävention möglich**

**Teilnehmergrenze: 10**

**Eine Dolmetscherin wird bestellt.**

**Anmeldeschluss: 18. April 2019 – Anmeldung an [regine.boelke@hgsv.de](mailto:regine.boelke@hgsv.de)**

Beim ersten Treffen könnte eine gehörlose Norderstedterin euch von  
Norderstedt Mitte (U1) zum „Tangstedter Forst“ führen.

**Alle weiteren Infos im Anhang.**



## Nordic Walking in Norderstedt

Lauftreff für Nordic-Walking mit Technik-Schulung!

### **Nordic Walking:**

- ist eine Sportart mit vielen gesundheitlichen Aspekten
- ist bis zu 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke
- ist sehr leicht und schnell erlernbar
- NW trainiert die Ausdauer und kräftigt den Oberkörper und die Rückenmuskulatur
- löst Muskelverspannungen im Schulter und Nackenbereich und verbessert die Herz- Kreislaufleistung
- entlastet den Bewegungsapparat und eignet sich für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- NW ist die beste Sportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- NW steigert den Kalorienverbrauch im Vergleich zum Gehen ohne Stöcke um 20 %
- NW verbessert Koordination, Gleichgewicht, Aufmerksamkeit und steigert das Selbstwertgefühl
- NW fördert das psychische Wohlbefinden

Zwei Dinge braucht der Nordic Walker:

Gutes Schuhwerk und die individuell passenden Stöcke

Mit einem Minimum an sportlicher Ausrüstung können Sie loslegen-überall und bei jeder Wetterlage.

Gratis ist bei jedem Training jede Menge Spaß und gute Laune dazu.

Jeder kann bei uns mitmachen, egal wie alt Sie sind, wie viel Sie wiegen oder welche Kondition Sie haben. Außerdem ist das Laufen mit Stöcken der ideale Einsteiger-Sport.

Es ist relativ einfach zu erlernen, erfordert keine besondere Kondition und man kann sich je nach Fitnessgrad langsam steigern.

Regelmäßiges Nordic Walking ist ein wahrer Jung- und Gesundbrunnen!

Stöcke können bei unserer Trainerin ausgeliehen und probiert werden.

Wer noch keine Stöcke hat, sollte erst die erste Stunde mitmachen und frühestens dann Stöcke kaufen.

Am 11.11.2010 wurde der Kaltenkirchener Turnerschaft das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für NORDIC WALKING verliehen. Das gesundheitsfördernde Präventionsangebot wird von Eva-Veronika Serwotka mit der hochqualifizierten Ausbildung geleitet.

Dieser Kurs wird auf Grund der Qualifizierung und fachlichen Kompetenz der Übungsleiterin sowie der Verleihung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB von den Krankenkassen anerkannt.

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner Bundes ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssportangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen.

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB soll den Vereinen helfen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Seit 2000 gibt es zusammen mit dem Deutschen Turner Bund, dem Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer die Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT. Alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebote sind auch mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Das Ziel des Qualitätssiegels ist es, die Qualität von Gesundheitssportangeboten im Verein langfristig zu sichern.

Qualifikationen von Trainerin: Eva-Veronika Serwotka

- Trainer C-Lizenz
- Nordic-Walking Betreuer Ausbildung
- Konzeptschulung für standardisiertes Kursprogramm: Nordic-Walking von DTB
- Übungsleiter Schwerpunkt: Ältere

Übungsleiter B-Lizenz: SPORT IN DER PRÄVENTION: RÜCKENSCHULE und HERZ-KREISLAUF-TRAINING

- Auszeichnung für qualifiziertes Angebot SPORT PRO GESUNDHEIT:  
NORDIC-WALKING UND RÜCKENSCHULE
- Teilnahme an div. Nordic-Walking-Camps mit Techniks Schulung und Theorie.

