

Kurs – Info

Nordic Walking Kompaktkurs

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet.

Unsere Ziele in diesem Kompaktkurs

- Ausdauerverbesserung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen
- Erlernen der richtigen Lauftechnik sowie Technikoptimierung
- Sensibilisierung für den eigenen Körper z.B. durch Entwicklung eines Tempogefühls
- Stärkung von Ressourcen im psycho-sozialen Bereich (z.B. Steigerung des Selbstwertgefühls, Steigerung des Wohlbefindens, verbesserte Stressbewältigung u.v.m.)
- Muskelaufbau (durch Kräftigung gezielter Muskelgruppen)
- Spiel und Spaß in der Gruppe

Der Gesundheitsaspekt von Nordic Walking:

Herz:

- Volumenzunahme
- Ruhe- und Arbeitspulssenkung

Kreislauf:

- Bessere Sauerstoff-Zufuhr durch vermehrte Ausbildung kleinster Blutgefäße
- Geringeres Thrombose- und Arterioskleroserisiko
- Regulierung des Blutdrucks

Blut:

- Absenkung des schlechten Cholesterins
- Anhebung des guten, schützenden Cholesterins
- Verbesserte Regulation des Blutzuckerspiegels

Immunsystem:

- Erhöhte Infektabwehr

Programmablauf und –inhalte:

Uhrzeit	Inhalte	Dauer
10:00	1. Aufwärmen	15 min.
10:15	2. Technischulung: <ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Nordic Walking Technik• Verbesserung der Technik	20 min.
10:35	3. Herz-Kreis-Lauf-Training I: <ul style="list-style-type: none">• Variationen von Bewegungsumfang /Frequenz / Intensität• Belastungsintensität je nach Leistungslevel	40 min.
11:15	4. Krafttraining: <ul style="list-style-type: none">• Gezielte Kräftigung und Koordinationsverbesserung wichtiger Muskelgruppen	30 min.
11:45	5. Herz-Kreis-Lauftraining II:	40 min.

	<ul style="list-style-type: none"> • Variationen von Bewegungsumfang /Frequenz / Intensität • Belastungsintensität je nach Leistungslevel 	
12:25	6. Koordinationstraining: <ul style="list-style-type: none"> • Nordic Walking Spielformen 	20 min.
12:45	7. Cool down / Stretching: <ul style="list-style-type: none"> • Belastung reduzieren • Dehnübungen • Einheit ausklingen lassen 	15 min.

Hinweis: Der Programmablauf ist nur ein grober Orientierungsplan und kann je nach Leistungslevel und Wunsch der Teilnehmer variieren.

Ausrüstung:

Bitte mitbringen:

- Wetterangepasste Sportbekleidung + Sportschuhe
- Getränke

Nordic Walking Stöcke werden gestellt!!!

Literatur

- Mommert-Jauch, Petra: Gesund mit Nordic Walking, 2007
- Wilhelm, Andreas: Gesunder Rücken mit Nordic Walking, 2006
- Wilhelm, Andreas: Nordic Walking Praxisbuch, 2006
- Pramann, Ulrich: Nordic Walking für Einsteiger, 2005
- Bös, Klaus: Tipps für Walking, 2002
- Schwarz, Markus: Walking als Ausdauertrainingsform im Freizeit und Gesundheitssport, 2001
- Bös, Klaus: Handbuch Walking, 1996

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle.

Neben den im Veranstaltungstitel ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmflyer, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.