

## NORDIC WALKING ALS PRÄVENTION

– MEHR ALS SCHNELLES GEHEN MIT STÖCKEN

Unser gesamter Organismus ist über Millionen Jahre auf regelmäßige Bewegung bestens programmiert. Körperliche Fitness gehört zu unserer Überlebensstrategie – **BEWEGUNG IST LEBEN**. Unsere moderne Lebensweise hat innerhalb kürzester Zeit dazu geführt, dass sich in Deutschland nur noch 13% der Menschen ausreichend körperlich bewegen. Damit wurden die Anforderungen an unseren Organismus komplett auf den Kopf gestellt und **fehlende Bewegung macht krank**.

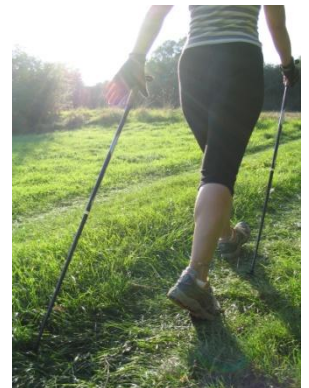
**Die Bedeutung von Bewegungsmangel als eigenständiger Risikofaktor ist unstrittig und vergleichbar mit dem Rauchen** oder einer Fettstoffwechselstörung mit erhöhten Cholesterinwerten. Der Zusammenhang mit sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ wie Typ-2-Diabetes („Altersdiabetes“) oder Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck oder der koronaren Herzkrankheit (KHK) ist bewiesen. **Die positive Wirkung von Sport sowohl zur Vorsorge / Prävention wie auch in der Behandlung ist – vergleichbar mit einem Medikament – wissenschaftlich gut belegt.**

Bereits regelmäßig zwei bis vier Stunden zusätzliche Bewegung pro Woche haben schon eine Wirkung und verbessern nicht nur die Blutwerte und machen das Herz-Kreislaufsystem fit sondern verbessern auch Ihre **Lebensqualität**.

Die Sportart **Nordic Walking** bietet hierbei mehr als nur das Gehen mit Stöcken, sondern ist bei entsprechender Anleitung und Durchführung ein in der Intensität gut zu dosierendes **Training für alle Altersgruppen**. Gemeinsam die **Bewegungsfreude in der Natur neu entdecken**.

Ein sanfter und doch effektiver Einstieg in ein bewegteres Leben:

- ➔ Lernen Sie die richtige Lauftechnik von professionellen Nordic Walking Lehrern
- ➔ Nutzen Sie Nordic Walking als ideales Ganzkörpertraining
- ➔ Verbessern Sie Ihre Fitness und Lebensqualität
- ➔ Punkten Sie für Ihre Gesundheit



Die Teilnahme an diesem Kurs wird finanziell gefördert!



# Information+Anmeldung Nordic Walking Präventionskurs

Einfach per Fax an (0641) 96 96 97-1

medvita GmbH  
Privates Institut für präventive Sport- und Ernährungsmedizin  
Seestrasse 1a  
35435 Wettenberg

**Anmeldung:**  **Ja**, ich möchte mich Präventionskurs **Nordic Walking** verbindlich anmelden. Kosten: 98 € / Pers. \*

Name	Vorname	
Strasse	PLZ	Ort
Telefon	Geburtsdatum	
Krankenkasse	E -Mail	

## **Nordic Walking Präventionskurs - Kraft-Ausdauertraining in der Natur**

**Kursdauer:** 8 Wochen Nordic Walking in der Gruppe à 90 min., 1x/Woche

**Kurinhalte:**

- Intensive Schulung der Nordic Walking Lauftechnik
- Pulsgesteuerte Training
- Gezieltes Training von Ausdauer-Kraft-Koordination und Beweglichkeit
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Schulung für die selbstständige Umsetzung

**unter Leitung eines qualifizierten und anerkannten Nordic Walking Lehrers.**

**Kursorte:** Wettenberg, Gießen und Umgebung.

**Kurszeiten:** fragen Sie den Terminen in Ihrer Nähe

(Tel.: 0641/96 96 97-0, mail: [info@medvita.de](mailto:info@medvita.de) oder [www.medvita.de](http://www.medvita.de))

Ich wünsche

Barzahlung  Betrag \_\_\_\_\_ € erhalten am \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Lastschriftverfahren  Betrag \_\_\_\_\_ €

Kontoinhaber/-in \_\_\_\_\_ Kreditinstitut \_\_\_\_\_

Bankleitzahl \_\_\_\_\_ Kontonummer \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige ich widerruflich die medvita GmbH,  
den/die fälligen Rechnungsbetrag/beträge zu Lasten  
des o.g. Kontos einzuziehen.

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Gefahr und alleiniges Risiko des Teilnehmers.  
Bei gesundheitlichen Problemen während des Kurses ist sofort der Kursleiter zu informieren.

**\*Punkten Sie mit unseren Kursen für Ihre Gesundheit:**

**Unsere Kurse erfüllen die Richtlinien der Prävention nach § 20 und sind von den Krankenkassen anerkannt. Eine Teilnahme wird mit Bonuspunkten belohnt und jährlich mit bis zu 75,- EURO pro Kurs und Versicherte/r finanziell gefördert.**

- 2 -