



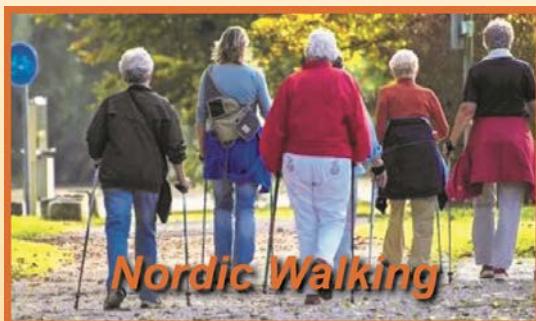
Betroffene helfen Betroffenen

# Nordic Walking

## sportliche Betätigung hilft

*während und nach der Therapie*

Stand der Wissenschaft ist, dass sportliche Betätigung hilft, die Beschwerden der Krebserkrankung besser zu bewältigen, solange der Belastungsgrad stimmt. Nordic Walking ist ein moderates



Ausdauer- bzw. Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf. Körperliche Beschwerden können abgebaut werden und psychische Belastungen treten einmal in den Hintergrund. Über positive Körpererfahrung wird Motivation für alle Lebensbereiche aufgebaut und das Selbstwertgefühl gestärkt.

Das Training startet mit Aufwärmübungen, bevor Nordic Walking mit entsprechender Technikvermittlung und eingebauter Gymnastik losgeht. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen. Für Einsteiger kann nach Absprache auch ein kostenloses Schnuppertraining angeboten werden.



Treffpunkt: am Pleiserwald, Alte Heerstraße in Sankt Augustin



*Einstieg jederzeit möglich*



*neuer Kursstart am 12. Juli 2023*



*jeden Mittwoch von 10:00 bis 11:30 Uhr*

Weitere Infos und verbindliche Anmeldung bei Carine Wester  
unter ☎ 02246 / 606 0 oder ☎ 0157 / 880 262 53