



Nordic Walking

sportliche Betätigung hilft

Betroffene helfen Betroffenen

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**