

Präventives Ausdauertraining (10x60)

Kursnummer: KU-BE-JG34CT

Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist dieser Präventionskurs bestimmt das Richtige für Sie.

Es erwartet Sie ein präventives Ausdauertraining mit Gleichgesinnten. In diesem Kurs möchten wir Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern.

Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit.

In der Gruppe absolvieren Sie gemeinsam unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings (z.B. Laufübungen, Walking) mit und ohne Hilfsmittel, mit Spaß und Freude an der Bewegung.

Darüber hinaus erleichtern Ihnen hilfreiche Tipps für zu Hause den Transfer in Ihren Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Details

Kursgebühr

80,00 €

Themenbereich

Bewegungsgewohnheiten

Kursleitung

Marion Schulte-Wrobel

Umfang und Dauer

10 Einheiten à 60 Minuten (Kompaktkurs)

Zielgruppe

- Nicht geschlechtsspezifisch
- Erwachsene
- 18 bis 49 Jahre
- 50 bis 69 Jahre
- ab 70 Jahren

Termine und Orte

02.06.2023 - 04.07.2023

Bahnhofstraße 65

31542 Bad Nenndorf

(Sportzentrum Bad Nenndorf)

Di. 19:00 - 20:00 - kleine Sporthalle

Fr. 19:00 - 20:00 - große Sporthalle

Bemerkung

Herz-Kreislaufsystem - Ausdauertraining Im Bereich Ausdauersport für Ältere geht es um die Verzögerung körperlicher Abbauprozesse.

Ausdauersport hat viele positive Auswirkungen auf den Körper.

Kursanbieter

Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.

Telefon: [0151 28597504](tel:015128597504)

E-Mail-Adresse: marion-schulte-wrobel@t-online.de

Website: www.skigemeinschaft-nordschaumburg.de

Laufschule

Auf zahlreiche Bitten werden wir wieder einen Laufkurs anbieten.

Im Einzelnen:

Beginn: 11.04.2023

Teilnehmer: Laufanfänger, die wenig Sporterfahrung haben; Wiedereinsteiger nach langer Laufpause

Ziel: Von 0 auf 5000 in zwei Monaten;

in zwei Monaten werden die Teilnehmer in die Lage versetzt 45 Min. ohne Pause laufen zu können und beim Kurparklauf der Skigemeinschaft Nordschaumburg am

10.06.2023 die 5 km – Strecke zu laufen.

Anmeldung: sgns.training@t-online.de oder bei Uli Dehne (05723 3857) zum Kennwort Laufkurs

unter Angabe von Alter und Sporterfahrung

Besonderes: - Begrenzte Teilnehmerzahl von max. 16 Personen, nach Meldungseingang

- alle Angemeldeten werden zu einer Info-Veranstaltung eingeladen

- Teilnahmegebühren von 25,- € pro Person für Nichtmitglieder und 10,- € für Vereinsmitglieder

Bewegung im Kurpark

Dieser sehr beliebte und erfolgreiche Kurs startet auch in diesem Jahr wieder.
Zeitraum: 09.02. – 06.07.2023. (insges. 18 Einheiten)

Ausnahmen: 23.03., 06.04., 18.05., 08.05.

Uhrzeit: 09.00 – 10.00 und 10.00 – 11.00 Uhr (wegen des großen Interesses gibt es zwei

Gruppen) Kosten: 54,- € für Mitglieder, 81,- € für Nichtmitglieder

Übungsleiter: Sylvia Zakalowski

Anmeldung: bei Sylvia Zakalowski 05723/799754 o.

sylvia.zakalowski@freenet.de