

# Fit und gesund MG e.V.



## Präventionskurse:

### Nordic Walking

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Fit und gesund MG e.V.  
Erzbergerstr. 80  
41061 Mönchengladbach  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)

### Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Nordic Walking, das bekannte Walking mit Stöcken. Es nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Walkings durch bewussten Einsatz der Stöcke. Nordic Walking zählt zu den Ausdauersportarten und wirkt sich somit in vielen Bereichen positiv auf unseren Körper aus. Da beim Nordic Walking zusätzlich die Stöcke genutzt werden, ergeben sich hierdurch weitere positive Wirkungen, vor allem auf den Oberkörper und die Arme. Darüber hinaus ist Nordic Walking eine gute Koordinationsschulung von Armen und Beinen. Außerdem wird effektiv im Fettverbrennungsbereich trainiert.

**12 Termine à 90 Min.**

**Freitags: 15.00 – 16.30 Uhr**

**28.09.2018 – 14.12.2018**

**Treffpunkt Parkplatz Schloss Rheydt**

**Kosten je Kurs: 120 Euro p.P.**

Teilnehmerzahl: 8 – 15 Pers.

**Kursleitung:** Cornelia Kerkhoff  
B-Trainerin Prävention HKS

Markenleihstöcke werden für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt.

Ausrüstung: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

**Sport pro Gesundheit - Angebote mit Signet:**

Unsere Kursangebote sind mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

**Gutes für den Rücken** - Ein sanftes Wirbelsäulentraining belebt die Bandscheiben und aktiviert die Muskulatur. Somit können Rückenbeschwerden gelindert werden. Die Haltung wird verbessert und man bekommt ein besseres Körpergefühl. Ein ganzheitliches Training bei dem u.a. die Rückenmuskulatur gezielt trainiert wird. Funktionelle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Flexibilität, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Handlungsfähigkeiten im Alltag. Durch Einsatz von diversen Kleingeräten entsteht ein vielseitiges Training für jedes Trainingslevel. Dieses Training dient zur Prävention und zur Verbesserung der Haltung, Bewegung sowie Kräftigung der Bauch-, Arm-, Bein-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

**10 Termine à 60 Min.**

**Mittwochs: 17.00 – 18.00 Uhr**

**10.10.2018 – 12.12.2018**

**Sportraum Erzbergerstr. 80, 41061 MG**

**Kosten je Kurs: 90 Euro p.P.**

Teilnehmerzahl: 6 - 8 Pers.

**Kursleitung:** Cornelia Kerkhoff  
B-Trainerin Prävention HuB

Ausrüstung: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

**Anmeldung unter: Mobil 0163 7884555,  
[info@fitundgesund-mg.de](mailto:info@fitundgesund-mg.de)**

**Sport pro Gesundheit - Angebote mit Signet:**

Unsere Kursangebote sind mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig