



Kontakt Daten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH
Gesundheitsinformationszentrum
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-4769

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
Fax: (0 36 95) 64-10 02
Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Präventionsangebot: Nordic-Walking

Informationen zum Kursangebot



Primärprävention

Prävention von

lateinisch „*praevenire*“ = **zuvorkommen, verhüten.**

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden.

So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.

Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislaufkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische/psychosomatische Krankheiten

Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme.

Unser Kursangebot wird laufend erweitert.

Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

Nordic Walking

Im Präventionskurs „Gesundes Nordic Walking“ lernen die Teilnehmer die Techniken für ein ausgeglichenes Körpertraining, das sie bis ins hohe Alter ausführen können. Wir wollen Ihre Bewegungsfreude wecken und Sie unterstützen, Ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination unter fachkundiger Anleitung zu erhalten bzw. zu verbessern.

Inhalt des Kurses

Sie erlernen die Nordic-Walkingtechnik im Zusammenhang mit persönlicher Trainingssteuerung (Pulsmessung und Belastungsdosierung). Ein individueller Trainingsplan wird für Sie erarbeitet.

Nordic Walking ist geeignet für:

- gesundheitsbewusste Menschen
- Übergewichtige
- Menschen mit Gelenkarthrosen/Gelenkersatz
- Menschen mit Haltungs- und Rückenproblemen
- Menschen, die ein dosiertes Ausdauertraining zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Aktivität erlernen wollen, das gleichzeitig auch die Koordination schult
- Menschen, die die Bewegung in der freien Natur mit Gleichgesinnten suchen.

Ein sinnvolles Training muss planmäßig und systematisch über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Regelmäßiges Training ist eine wichtige Voraussetzung zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit. In einer Einführungsstunde informieren wir Sie darüber, welche Stöcke, Kleidung und Schuhe sinnvoll und angemessen sind. Durch den Kurs wollen wir Sie dazu anregen, später weiter zu walken.

Kosten pro Teilnehmer:	80,00 €
Falls Bedarf besteht, Leihgebühr für Nordic-Walkingstöcke:	10,00 €
Kurseinheiten:	10 Kurseinheiten à 50 min.
Gruppengröße:	10 bis max. 15 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung:	(0 36 95) 64-4769

