

Nordic Walking

Aktiv sein. Draußen sein. Gesund sein.

Das A und O beim Nordic Walking ist die richtige Technik. Es lohnt sich, sie richtig zu erlernen, um in den Genuss aller Vorteile dieser Fitness-Sportart zu kommen.

Kursarten

Einsteigerkurs - Grundkurs
Kurs für Späteinsteiger - Ü50 - Senioren
Prävention/Reha bei Diabetes, KHK, Osteoporose

Nordic-Walking-Stöcke und Pulsuhren können ausgeliehen werden.

richtig
fit_{ab50}

Das besondere Angebot jeden Montag in Traunstein
19.30 - 21.00 Uhr Turnhalle des Anette Kolb Gymnasiums
für alle, die lange keinen, oder noch nie Sport getrieben
haben, aber fit und beweglich werden und bleiben wollen

Herzsportgruppen- Termine

Traunstein

jeden Montag
16.45 Uhr - 18.00 Uhr (Übungsgruppe)
17.45 Uhr - 19.30 Uhr (Trainingsgruppe)
in der Turnhalle des ehemaligen Anette Kolb Gymnasiums,
Herzog Friedrich Straße, Traunstein

Tittmoning

jeden Donnerstag
19.15 Uhr - 20.30 Uhr (gemischte Gruppe)
in der Schulturnhalle Tittmoning

Bitte mitbringen:
Hallenturnschuhe und bequeme Kleidung

Alle Kurse sind ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel
"Sport pro Gesundheit" und werden von den Krankenkassen gefördert.



Kontakt:

Geschäftsstelle: Hauptstr. 47, 83308 Trostberg

Tel. 08621- 647 813

E-Mail: gesundheitsport-TS@web.de

Gesundheitssport Traunstein

Verein zur Prävention und Rehabilitation
von Herz- und Kreislauferkrankungen e.V.



Eine Initiative des Klinikum Traunstein
Abteilung Kardiologie - Pneumologie -
Angiologie und Intensivmedizin



Herzsport

Liebe Herzpatientinnen, liebe Herzpatienten,

wenn es gilt, mit einer Herzerkrankung zu leben, wenn ein Infarkt oder eine Herz-operation überstanden sind, verlangt das Herz nach einem Training.

Nur - welche Art der Belastung ist gesund, wann schadet zuviel Eifer?

Was erwartet Sie in der Trainingsstunde?

- Aufwärmen, Gymnastik, Spiele, Entspannung - **eigentlich normales Fitnesstraining aber mit dem Unterschied:**
- kein Leistungsdruck
- Spaß an der Bewegung, Lust am Leben
- Betreuung durch einen Arzt und speziell ausgebildeten Übungsleiter/in
- Notfallkoffer und Defibrillator sind dabei.

Unser Freizeitangebot umfasst Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Besichtigungen, Vorträge etc.

Es gibt viele gute, wissenschaftlich belegte Gründe an dieser Reha-Herzsport-Gruppe teilzunehmen. Ihre Krankenkasse unterstützt Sie dabei in den ersten 24 Monaten.

Herzlich willkommen!

Sturzprophylaxe - Training

Selbständig und mobil im Alter

Im Alter wird die Lebensqualität wesentlich durch die körperliche und geistige Leitungsfähigkeit bestimmt, wobei die Mobilität eine große Rolle spielt.

Stürze und ihre Folgen gefährden diese Selbständigkeit in hohem Maße. Ca. ein Drittel aller Menschen über dem 65. Lebensjahr stürzen pro Jahr, woraus über 60.000 Brüche im Hüftbereich resultieren.

Von diesen Patienten werden rund 19 Prozent heimpflichtig, 55 Prozent verlieren ihre Unabhängigkeit und 17 Prozent versterben im weiteren Krankheitsverlauf.

Mit gezieltem Training können die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Standfestigkeit verbessert werden:

- Balance halten - Verhütung von Stürzen
- Aufrecht sitzen - wie Muskeln kräftiger werden
- Krafttraining - richtig dosiert
- Beweglich bleiben - Mobilität erhalten

Die Notwendigkeit und der Effekt eines regelmäßigen Trainings werden von Ihrer Krankenkasse gefördert - fragen Sie danach!

... Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden - nehmen Sie beides selbst in die Hand!

Prävention -

Gesundheitsförderung Abnehmen mit Erfolg

Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind heute die größten Risikofaktoren für die Gesundheit.

Diesem Trend wollen wir durch ein ausgearbeitetes Programm entgegenwirken.

Probieren Sie dieses Programm aus. Sie werden die Erfahrung machen, dass es auch Ihnen Spaß machen wird, Freude am Sport und einer gesunden Ernährung zu finden.

Sportliche Betätigung in der Halle oder draußen, verbunden mit Ernährungsberatung durch eine lizenzierte Diätassistentin ist die effektivste Kombination, Gewichtsmanagement zu betreiben.

Je nachdem für welchen Kurs Sie sich entscheiden, begleiten wir Sie über 14 oder 24 Wochen.

Die meisten Krankenkassen geben zu diesen Kursen einen Zuschuss bis zu 80 Prozent.

Packen Sie die Pfunde mit Spass an!

