

# Nordic Walking

Aktiv sein. Draußen sein. Gesund sein.

Nordic Walking ermöglicht positive Wirkungen auf den gesamten Organismus mit vergleichsweise wenig Aufwand, kostengünstig und mit geringem Verletzungsrisiko. Voraussetzung ist die richtige Technik. Es lohnt sich, sie zu erlernen, um in den Genuss aller Vorteile dieser Sportart zu kommen.

Die Technik mit den Stöcken stellt eine besonders „gesunde Sportmischung“ dar. Durch den Einsatz größerer Muskelgruppen des Oberkörpers verbraucht der Körper mehr Energie, verbrennt folglich mehr Fett und ein passanter wird die „gute Haltung“ mittrainiert. Die gemäßigten Rotationsbewegungen mobilisieren die Brustwirbelsäule sowie Nacken- und Schulterpartie und beugen damit Verspannungen vor. Da immer ein Fuß Bodenkontakt hat, wirkt nur das 1 bis 1,5-fache des Körpergewichts an Stoßbelastungen auf die Gelenke ein.

Nur der erste Schritt, sich zu überwinden und mitzumachen, ist schwer. Sie werden sich wundern, wie viel Spaß und Wohlbefinden es bringen kann, aktiv selbst etwas für seine Gesundheit tun zu können.

Sie können die für Sie am besten geeignete Kursart wählen: spezielle Kurse für Späteinsteiger, Senioren, Prävention/Reha bei Diabetes, KHK, Gelenkproblemen und Onko-Walking

**Nordic-Walking-Stöcke und Pulsuhren können ausgeliehen werden.**

**Denken Sie daran –  
die größte Verantwortung für Ihre Gesundheit  
tragen Sie selbst**



## Herzsportgruppen- Termine

**Traunstein** jeden Montag

+ 16.45 Uhr - 18.00 Uhr (Übungsgruppe)

+ 17.45 Uhr - 19.30 Uhr (Trainingsgruppe)

in der Turnhalle des alten Annette Kolb-Gymnasiums,  
Herzog Friedrich Str. 5

**Tittmoning** jeden Donnerstag

+ 19.15 Uhr - 20.30 Uhr (gemischte Gruppe)

in der Schulturnhalle Tittmoning

### Bitte mitbringen:

Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und etwas zum Trinken

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



## Kontakt

Geschäftsstelle  
Gesundheitssport Traunstein e. V.  
Hauptstr. 47,  
83308 Trostberg

**T** 08621 647 813

**E** gesundheitssport-ts@web.de



# Gesundheitssport Traunstein e. V.

Verein zur Prävention und Rehabilitation  
von Herz- und Kreislauferkrankungen



**Eine Initiative des Klinikums 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 Herzoperation überstanden sind, verlangt das Herz nach Training.

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

### Was erwartet Sie in der Trainingsstunde?

- + Aufwärmen, Gymnastik, Spiele, Entspannung - **eigentlich normales Fitnessstraining 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!**

## Prävention – Gesundheitsförderung



Heute weiß man, dass andauernder Bewegungsmangel der Gesundheit nachhaltigen Schaden zufügen kann.

Ein sportlich aktiver Mensch ist Dank regelmäßigen Trainings auch jenseits der 50 fit wie der sprichwörtliche Turnschuh, während gleichaltrige Bewegungsmuffel beim Treppensteigen regelmäßig außer Puste geraten.

Körperliche Aktivität kräftigt den gesamten Organismus. Bewegung wirkt sich positiv auf die Durchblutung der Organe aus, sie stärkt das Herz, senkt erhöhten Blutdruck, reguliert die Fett- und Zuckerwerte des Blutes, kräftigt die Skelettmuskulatur, erhöht die Knochendichte, hilft Übergewicht abzubauen und kann einen Großteil der Beschwerden während der Wechseljahre lindern.

**Dieses besondere Angebot ist jeden Montag von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Turnhalle des alten Annette Kolb Gymnasiums für alle, die lange keinen oder noch nie Sport getrieben haben, aber fit und beweglich bleiben wollen.**

Die meisten Krankenkassen geben einen Zuschuss von bis zu 80 Prozent.

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

## Selbstständig und standfest bis ins hohe Alter

Ausgerutscht, gestolpert - kleine Missgeschicke, die die Bezeichnung Unfall kaum verdienen, können oft schwerwiegende Folgen wie Knochenbrüche (z. B. die Oberarmkopf- oder Schenkelhalsfraktur) nach sich ziehen.

Aber immer ist ein Sturz mit dem Verlust des Selbstvertrauens und der Gangsicherheit verbunden. Dadurch erhöht sich leider die Sturzanfälligkeit. Sturzprävention setzt genau hier an. Muskelkraft, Mobilität und Gleichgewicht werden trainiert und geschult.

Durch ein Krafttraining speziell der Beine wird die Sicherheit beim Aufstehen, im Stand und in der Fortbewegung verbessert, Dadurch erreichen Sie in besonderem Maße eine bessere Mobilität.

Übungen zur Kräftigung von Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur ergänzen das Programm. Eine Kräftigung der Muskulatur verbessert langfristig auch die Festigkeit der Knochensubstanz und bietet so einen größeren Schutz vor Frakturen.

Auch dieser Kurs für Senioren wird mit einem Zuschuß von bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen gefördert.

Lassen Sie nicht zu, dass Unsicherheit Ihre Aktivitäten einschränkt und dadurch Ihre Lebensfreude gesenkt wird. Erhalten Sie sich Ihre Sicherheit und Selbständigkeit.

**Ihre Selbstständigkeit, Ihre Mobilität und  
Lebensqualität, - sorgen Sie selbst dafür!**

