

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 en passant 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.

Fragen Sie Ihren Hausarzt nach einer Verordnung, wenn Sie Diabetes-, KHK- oder Onko-Patient sind. Ihre Krankenkasse fördert Ihre Initiative mindestens sechs Monate lang.

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. 6

Tittmoning jeden Donnerstag

+ 19:15 Uhr - 20:30 Uhr (gemischte Gruppe)

in der Schulturnhalle Tittmoning

Inzell jeden Mittwoch

+ 17:30 Uhr - 18:45 Uhr (gemischte Gruppe)

Im Sportcamp Inzell, Holzen 4 - 6

Rehasport bei Diabetes und onkologischen Erkrankungen
ab 6 Teilnehmer(-innen): nach Vereinbarung

Bitte mitbringen:

Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und etwas zum Trinken

Kontakt

Geschäftsstelle
Gesundheitssport Traunstein e. V

Klinikum Traunstein - Kardiologie
Dr. med. Stefan Mang
Cuno-Niggel-Str. 3, 83278 Traunstein

T 08665 928371 (Frau M. Werner)

E gesundheitsport-ts@web.de



Verein zur Prävention und Rehabilitation
von Herz- und Kreislauferkrankungen



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

Herzsport

Nach den aktuellen medizinischen Erkenntnissen ist eine nachhaltige, bestmögliche Rehabilitation und Sekundärprävention bei einer chronischen Herz- /Kreislaufkrankung nur zu erreichen, wenn im Anschluss an eine stationäre Heilbehandlung bzw. Rehabilitation

- + zunächst in ärztlich überwachten Herzgruppen eine Sporttherapie, verbunden mit Hilfen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil, in Anspruch genommen wird
 - + dieses Programm unter hausärztlicher Betreuung lebenslang z.B. in sog. "Nachfolge-Herzgruppen" praktiziert wird.
- Herz-Rehasport in anerkannten Herzgruppen verordnet der Hausarzt oder der Kardiologe. Die Kosten dazu werden von den Krankenkassen derzeit bis zu 24 Monaten getragen.

Ihre Vorteile in einer Herzsportgruppe

- + Ihrem Gesundheitszustand angepasster Sport unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin und unter ärztlicher Aufsicht
- + Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft verbessern sich durch Gymnastik, körperlichem Training und Spiel
- + Die Blutdruckwerte sinken, ebenso steigt das „gute“ Cholesterin an
- + Herzsport ist das preisgünstigste „Medikament“ ohne Nebenwirkungen
- + Ihr Wohlbefinden im Alltag, Beruf und in der Freizeit steigt
- + Sport in dieser besonderen Gruppe macht großen Spaß

Herzlich willkommen!

Gesundheitliche Aspekte

Herzsport ist für alle Patienten mit Herz-/ Kreislaufkrankheiten

- + Jährlich sterben in Deutschland rund 500.000 Menschen an den Folgen von Herz-/ Kreislaufkrankungen!
- + Allein im Klinikum Traunstein werden jährlich mehr als 5.500 Patienten mit kardiologischen Diagnosen behandelt.
- + Herzsport sichert ihren Rehabilitationserfolg und senkt durch regelmäßige Bewegung sowie eine gesunde Ernährung das Risiko eines erneuten Infarktes um ca. 50 Prozent
- + Spaß an einem neuen Körpergefühl gibt es gratis dazu!

Besonders empfohlen wird Herzsport ...

- + Nach Herzinfarkt, nach Ballondehnung oder Einsetzen eines Stentes in die Herzkranzgefäße sowie nach Herzoperation
- + für Bluthochdruckpatienten
- + für Diabetiker als Hochrisikopatienten

Mach mit – bleib fit!

Diabetes und Sport

Ausgewogenes Training für Patienten mit Diabetes oder metabolischem Syndrom

Sport ist besonders bei Diabetes wichtig. Als alltagsnahes Ausdauertraining ist er leicht durchzuführen und mit geringer Überlastungsgefahr verbunden. Zur Vermeidung von falscher sportlicher Belastung sollte zuvor eine internistische oder kardiologische Untersuchung zur Abklärung der richtigen Trainingsintensität durchgeführt werden. Sport bei Diabetes verordnet Ihr Hausarzt, und die Krankenkasse unterstützt Sie mit der Kostenübernahme in den ersten sechs Monaten.

Zahlreiche positive Aspekte sprechen dafür

- + Körperliche Aktivität senkt den Blutzuckerspiegel und verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen
- + Verbrennt zusätzlich Kalorien, baut Muskeln auf und führt so zu einem erhöhten Grundumsatz
- + Ist gesund und fördert die Fitness
- + Steigert die Lebensqualität
- + Begünstigt ein positives Körpergefühl
- + Kann auch von Untrainierten durchgeführt werden

**Aktiv für eine bessere Lebensqualität –
Herzliche Einladung an alle Interessierte und ihre
Partner!**

