



## Herz-Kreislaufsystem

[Nordic Walking – Ab nach Draußen](#) Gesund und fit durch Nordic Walking im Park, im Wald und auf Frei- und Grünflächen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 20 Personen (Frauen und Männer) zur Vorbeugung von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, **Ort:** Parkanlagen, Waldwege, Frei- und Grünflächen-Wege

Etwa jeder fünfte Deutsche hat das Nordic Walking – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – für sich entdeckt. Die Bewegung an der frischen Luft bedeutet Lebensqualität. Es werden Glückshormone freigesetzt, der Stoffwechsel wird angekurbelt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und damit wird auch die Anfälligkeit für Infektionen verringert.

März 2021

---

[Präventives/Gesundheitsförderndes Walking](#) "Gesundheitsförderung durch Walking"

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, **Ort:** Sporthalle oder auch im Freien

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Herz-Kreislaufsystem „Gesund und fit durch Ausdauertraining“ kann z.B. in der 8. Angebotseinheit das Thema „Gesundheitsförderung durch Walking“ durchgeführt werden. Themen der Stunde sind das moderate Training des Herz-Kreislaufsystems, die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking und die Integration von Bewegungsaktivitäten in den Alltag.

Mai 2010

---

[Wahrnehmung und Kennenlernen des subjektiven Belastungsempfindens](#) "Gesund und fit durch Ausdauertraining"

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, **Ort:** Sporthalle oder auch im Freien

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Herz-Kreislaufsystem „Gesund und fit durch Ausdauertraining“ kann z. B. in der 6. Angebotseinheit das Thema „Subjektive Belastungssteuerung“ behandelt werden. Themen der Stunde sind das moderate Training des Herz-Kreislaufsystems, das Wahrnehmen und Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung sowie die Förderung der

Sozialfähigkeit.  
Juli 2009