



Herz-Kreislaufsystem

<u>Nordic Walking – Ab nach Draußen</u>Gesund und fit durch Nordic Walking im Park, im Wald und auf Freiund 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, Freiund 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

<u>Wahrnehmung und Kennenlernen des subjektiven Belastungsempfindens</u>"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 HerzKreislaufsystems, das Wahrnehmen und Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung sowie die Förderung der Sozialfähigkeit.

Juli 2009

