



[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

[Ab durch die Mitte](#) Attraktive und kommunikative moderate Ausdauererschulung zur Förderung und Stabilisierung der kardiopulmonalen Belastbarkeit

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 20 Personen mit Erkrankungen des Herzkreislaufsystems (Frauen und Männer) gemischte Herzsportgruppe (ÜG und TG), **Ort:** Turnhalle

Die Zahl der herzerkrankten Menschen nimmt stetig zu. Sport und Bewegung verbessern die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung des Körpers und auch das Herz versorgt sich selber verbessert. Die Kombination aus attraktivem moderatem Ausdauertraining auf der einen Seite und Zweckgymnastik zur Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen andererseits wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus.

Januar 2020