

Herz-Kreislauf- Erkrankungen sind bei Menschen in Industrienationen (wie Deutschland) besonders oft zu finden. Ein bewegungsarmer Lebensstil gilt als eine der Ursachen.

Wirken Sie dem entgegen und nehmen Sie teil an diesem präventiven Herz-Kreislauf-Training.

Der Bewegungsablauf beim Walking ist einfach, die Belastungen für Gelenke, Sehnen, Bänder sowie für das Herz-Kreislauf-System besser dosierbar als beispielsweise beim Joggen.

Deshalb eignet sich das Walking besonders gut zum Einstieg für Untrainierte, mäßig Übergewichtige, Menschen mit kontrolliertem Bluthochdruck usw.

Probieren Sie es einfach aus.

Kontakt

Klaus-Jürgen Heilemann
c/o SSV Erfurt-Nord e.V.
Johannesstraße 2
99084 Erfurt
Tel. und Fax 0361/7453687
E-Mail: kurse@schwimmen-erfurt.de



Dieses Kursangebot trägt die Qualitätssiegel von DTB, DOSB und BÄK.



Walking und mehr

Schritt für Schritt zur Fitness

FAX: 0361/7453687

Ich melde mich zum Präventionskurs „Walking und mehr“
beim SSV Erfurt-Nord e.V. an:

Name, Vorname:

Geburtsdatum:.....

Adresse:.....

Herrn

Klaus-Jürgen Heilemann
c/o SSV Erfurt-Nord e.V.
Johannesstraße 2
99084 Erfurt

E-Mail (oder Telefon).

.....
Datum, Unterschrift

Zielgruppe

- Erwachsene beiderlei Geschlechts ab etwa dem 40.Lebensjahr
- aus dem Raum Erfurt
- ohne einschränkende Erkrankungen des Bewegungs- oder des Kreislauf-/Atmungssystems (→Kurzselbsttest)

Was wollen wir erreichen?

- Erlernen einer individuellen optimalen Technik des Walkens in unterschiedlichen Geländeformen
- Kennenlernen der Prinzipien eines effektiven Ausdauertrainings und Einüben der Belastungssteuerung mittels Herzfrequenzmessung
- Verbesserung der physischen Fertigkeiten Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Stressabbau durch gezielte Übungen zur Entspannung

Termine

- **bis 16.08.16** Anmeldung schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail
- **23.08.16 18:30 Uhr:** Kursbeginn am Sportplatz Essener Straße
- **08.11.16 letzte** Kursstunde
- der Kurs umfasst 12 Termine zu je 90 Minuten

Kursgebühr

- **90 €**
60 € für Mitglieder des SSV Erfurt-Nord e.V.

Kurzselbsttest:

- Ein Arzt hat nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?
- Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust oder bei der Atmung (z.B. bei körperlicher Belastung)?
- Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
- Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?

Der Kursleiter berät Sie gern.

Daten, die wir gleich am Anfang benötigen:

Haben Sie in letzter Zeit einen Hf_{max} -Test (Bestimmung der maximalen Herzfrequenz) absolviert?

JA: _____ (Schläge je Minute)

NEIN: _____ (Alter in Jahren)

Größe: _____ cm

Gewicht: _____ kg