



PHYSIOTHERAPIE - VOLKSDORF

Thomas v. Hahn

Eric Melbye

Jens de Bruyn

Kattjahren 6

22359 Hamburg-Volksdorf

Tel. : 040 / 644 36 89

Fax. : 040 / 644 797 69



Nordic Walking ist ein immer beliebter werdendes Ganzkörpertraining, welches von fast allen Altersstufen leicht erlernt werden kann und individuell an die persönliche Konstitution anzupassen ist. Lernen Sie sich dynamisch und mit Freude in der Natur zu bewegen und dabei Koordination und Ausdauer zu verbessern.

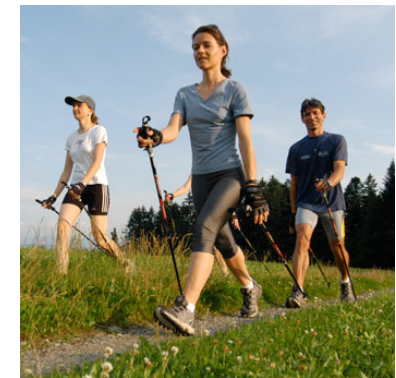
Nutzen sie die Chance, durch unsere Anleitung den vollen Nutzen aus Ihrem Training zu ziehen

Terminanfragen bitte per Telefon

Internet: www.physiotherapie-volksdorf.de

Email: info@physiotherapie-volksdorf.de

Gesundes Nordic Walking für Alle



Neue Kurse



In der Rehabilitation und dem Wiedereinstieg in den Sport gewinnt **Nordic Walking** in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung. In Idealer Weise kann die Belastung langsam gesteigert werden, die Gelenke werden nur geringfügig belastet und der Bewegungsablauf des natürlichen Ganges wird geschult. Durch den Stockeinsatz im Kreuzgang wird die Muskulatur diagonal über den Körper von der Hand bis in den Fuß eingesetzt und die Aufrichtung der Wirbelsäule verbessert. Die Ausdauer des Herz- Kreislaufsystems verbessert sich und bei regelmäßiger Anwendung reguliert sich das Körpergewicht.

Wir bieten Nordic Walking durch zertifizierte Trainer in zwei Intensitäten an.

Bei Fragen bezüglich körperlicher Einschränkungen mit Nordic Walking sprechen Sie gerne uns oder Ihren behandelnden Arzt an.

Kursangebote:

Anfänger & Wiedereinsteiger „Basis“

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Schulung der Gehfähigkeit nach Verletzungen und Operationen am Bein oder der Wirbelsäule sowie ein leichtes Ausdauer und Koordinationstraining für Senioren. Besonderes Augenmerk wenden wir auf die Bewegungsqualität. Für die Teilnahme sollten Sie 30 - 45 Minuten ohne Hilfsmittel spazieren gehen können.

Anfänger & Wiedereinsteiger „Intensiv“

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit keinen oder nur geringen Einschränkungen die ein schonendes und zugleich effektives Körpertraining suchen um ihre Kraft und Ausdauer zu verbessern. Mit der richtigen Technik lernen sie ihren gesamten Bewegungsapparat intensiv zu schulen.

Diese Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und ein Teil der Kosten wird entsprechend den Richtlinien nach Beendigung des Kurses erstattet.

Individualtraining

Nach Absprache führen wir auch gerne mit Ihnen ein individuelles Training durch.

Aktuelle Termine auf Nachfrage
Tel.: 6443689