



Kurs Bewegung – Gleichgewicht – Ernährung

Sie möchten aktiver werden – weil Sie sich im Moment nicht oder nur ungenügend bewegen. Sie schaffen es aber nicht, weil Sie durch gesundheitliche Beeinträchtigungen eingeschränkt sind oder weil Sie durch Ihr Gewicht oder fehlende Ausdauer daran gehindert werden. In der zweiten Lebenshälfte werden zudem vermehrt Muskeln abgebaut. Um diesem natürlichen Prozess entgegenzuwirken, ist es von zentraler Bedeutung, auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichendem Proteinanteil zu achten. Dieses Thema wird eingebettet in die Bewegungseinheiten erarbeitet. Ein Einstieg mit Nordic Walking ist für Sie genau das Richtige, weil es zum Ziel hat, möglichst viele Muskelgruppen im Körper zu aktivieren und gleichzeitig die Gelenke und den ganzen Bewegungsapparat sowie das Herz- Kreislaufsystem nicht zu strapazieren. Die vom Bundesamt für Sport anerkannte ALFA 7 Steps Technik wurde über die Jahre in Zusammenarbeit mit der Uni Mainz verfeinert und etabliert. ALFA steht für **A**ufrechte Körperhaltung, **L**anger Arm, **F**lacher Stock, **A**ngepasste Schrittlänge. Nordic Walking ist kein Leistungssport, es soll vielmehr die Körperwahrnehmung verbessern und kann sogar bei Einschränkungen im Bewegungsablauf angewendet werden. Gezielte INKOBEE∞-Übungen verbessern zudem einerseits die Körperhaltung, andererseits aber auch Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Kursziele: Die Freude an Bewegung - im Rahmen der individuellen Möglichkeiten - (wieder) entdecken und fördern. Die ALFA 7 Steps Technik anwenden können. Gezielte INKOBEE∞-Übungen ausführen können und dadurch langfristig das körperliche Wohlbefinden und das Gleichgewicht verbessern. Die persönlichen Essgewohnheiten überprüfen und optimieren, um die Muskelmasse zu erhalten und damit das Gleichgewicht zu verbessern.

Kursinhalte: Kennenlernen und Einüben der ALFA 7 Steps Technik und einzelner INKOBEE∞-Übungen in einer kleinen Gruppe. Der Trainingszustand der einzelnen Teilnehmer:innen wird berücksichtigt. Ihr individuelles Wohlbefinden und der Spass bei der Bewegung hat dabei oberste Priorität. Die Ernährungsgrundlagen zur Erhaltung der Muskelmasse kennenlernen und die individuellen Essgewohnheiten im Sinne einer ausgewogenen Ernährung optimieren.

Kursdaten: Jeweils Freitag, 16.00h. Kursstart Freitag, 03. März 2022.

Kursort: Ploorwald

Ausrüstung: Bequeme Kleidung (Trainer) und feste Turnschuhe oder Nordic Walking Schuhe (keine Wanderschuhe). Bereits vorhandene Nordic Walking-Stöcke bitte mitbringen, jedoch nicht extra anschaffen, Leihstöcke für die Dauer des Kurses sind vorhanden.

Getränk und je nach Witterung Regenjacke oder Sonnenschutz, Insektenschutz.

Kurskosten: CHF 240.- für 8 Lektionen à 90 Minuten exkl. Stockmiete (40.-). Falls Sie die Stöcke nach Kursabschluss käuflich erwerben möchten, wird dieser Betrag auf dem Kaufpreis gutgeschrieben. Partnerrabatt auf Anfrage.

Kursleitung: Heidi Schaffer Wüst, BSc Ernährung und Diätetik, MAS Psychosoziale Beratung, esa-Leiterin Nordic Walking, zertifizierte Kursleiterin INKOBEE∞

Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen