



Termintipp der Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH

Nordic Walking Kurs im Krankenhaus Märkisch-Oderland

Strausberg / Wriezen, 31. Juli 2014. Die Physiotherapie des Krankenhauses Märkisch-Oderland bietet zum dritten Mal einen Nordic Walking Kurs an. Erik Nitz, langjähriger Physiotherapeut und Nordic Walking Trainer, wird die Lauftechnik dieses Ausdauersports in acht Lerneinheiten vorstellen. Aufgerufen sind alle Interessierten mit Freude an Bewegung.

Die beliebte Trendsportart stand ursprünglich bei Skiläufern auf dem Sommertrainingsplan. Da sie leicht zu erlernen ist, eignet sie sich sowohl für untrainierte Freizeitsportler als auch für ambitionierte Profis. So kann der notwendige Ausgleich zum beruflichen Alltag geschaffen und die körperliche und geistige Fitness gefördert werden. Durch das dynamische Gehen mit speziellen Stöcken, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen, trainieren die Teilnehmer verschiedene Muskelgruppen. Wie bei allen Sportarten ist dabei aber ein gewisses Maß an Grundwissen entscheidend, um Verletzungen vorzubeugen.

„Nordic Walking trainiert besonders Beine, Po und Muskeln des Oberkörpers. Es verbessert nicht nur die Kondition und die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich, sondern fördert auch die Durchblutung“ erläutert Erik Nitz. „Damit ist es also genau das richtige Bewegungsprogramm nach einem langen Tag im Büro“ ergänzt Jan Schöppe, Leiter der Physiotherapie MOL im Krankenhaus Strausberg.

Informationen zum Kurs:

Die Teilnehmer treffen sich jeden Mittwoch für eine Stunde. Der Kurs umfasst acht Wochen. Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und Nordic-Walking-Stöcke. Falls jemand keine Stöcke besitzt, besteht die Möglichkeit, sie im Krankenhaus auszuleihen. Die Anzahl ist allerdings begrenzt. Die Gesamtkosten betragen 85 Euro. Es besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen. Die Anmeldung erfolgt im Sekretariat der Physiotherapie MOL.

Termine: 10.09.14; 17.09.14; 24.09.14; 01.10.14; 08.10.14; 15.10.14; 29.10.14; 05.11.14

Anmeldefrist bis zum: 01.09.2014

Zeitliche Absprachen erfolgen bei der Anmeldung

Krankenhaus
MärkischOderland

15344 Strausberg, Prötzeler Chaussee 5
16269 Wriezen, Sonnenburger Weg 3

www.krankenhaus-mol.de



**Ort: Gymnastikraum der Physiotherapie im Krankenhaus Märkisch-Oderland
Strausberg, Prötzeler Chaussee 5, Sockelgeschoss.**

Kontakt & Anmeldung

Sekretariat Physiotherapie

Theresa Schmidt Tel. 03341 52 380

Kontakt:

Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH
Prötzeler Chaussee 5
15344 Strausberg

Ansprechpartnerin für die Presse

Katharina Paul
☎ 033456 40 124
✉ presse@kholm.de


**Krankenhaus
MärkischOderland**

15344 Strausberg, Prötzeler Chaussee 5
16269 Wriezen, Sonnenburger Weg 3

www.krankenhaus-mol.de
