



## **Termin Tipp der Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH**

### **Für Gesundheit und Fitness**

#### **Frühjahrsangebot im Krankenhaus Märkisch-Oderland: Neuer Nordic Walking Kurs**

Strausberg / Wriezen, 23. Februar 2015. Wenn die Tage länger werden und die Sonne schon die Nasenspitze kitzelt, ist es bald soweit: Der Frühling steht vor der Tür. Um im Frühjahr und Sommer eine gute Figur zu machen, können sich Interessierte jetzt zum neuen Nordic Walking Kurs im Krankenhaus Märkisch-Oderland anmelden.

„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, langjähriger Mitarbeiter und Nordic Walking Trainer.

Die beliebte Trendsportart stand ursprünglich bei Wintersportlern 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 Fitness gefördert werden. Durch das dynamische Gehen mit speziellen Stöcken, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen, trainieren die Teilnehmer verschiedene Muskelgruppen. Herz und Kreislauf werden beansprucht und auch der Stoffwechsel wird angeregt. Schöner Nebeneffekt: Dadurch wird so manches Fettpölsterchen verbrannt. „Wie bei allen Sportarten ist dabei aber ein gewisses Maß an Grundwissen entscheidend, um Verletzungen vorzubeugen“ betont Jan Schöppe, leitender Physiotherapeut im Krankenhaus Strausberg.

Denn die Technik macht's. Diese wird Erik Nitz jeden Mittwoch etwa 90 Minuten lang erläutern. 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: 20.05.15; 27.05.15; 03.06.15; 10.06.15; 17.06.15; 24.06.15; 01.07.15; 08.07.15**

**Anmeldefrist: 18.05.2015**

**Absprachen zur Uhrzeit erfolgen bei der Anmeldung individuell**

**Krankenhaus**  
**MärkischOderland**

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

[www.krankenhaus-mol.de](http://www.krankenhaus-mol.de)



**Kontakt:**

Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH  
Prötzeler Chaussee 5  
15344 Strausberg

**Ansprechpartnerin:**

Katharina Paul  
☎ 033456 40 124  
✉ [presse@khamol.de](mailto:presse@khamol.de)

  
**Krankenhaus  
MärkischOderland**

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

---

[www.krankenhaus-mol.de](http://www.krankenhaus-mol.de)

---