

Spaß durch Bewegung

- Aktiver Zellschutz
- Gelenkschonend
- Besserer Schlaf
- Sturzprophylaxe
- Stärkt die Immunabwehr
- Training für die Seele
- Hält jung
- Schmerzprophylaxe



#40667125



Postanschrift

Rendsburger TSV von 1859 e.V.
Frau Beate Böhm
Nobiskrüger Allee 42a
24768 Rendsburg

Telefon

04331-22750

E-Mail

info@rtsv.de

Öffnungszeiten

Montag
von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag
von 15.30 bis 19.00 Uhr

Nordic Walking für Innere Erkrankungen



Einstieg jederzeit möglich

- Stand April. 2019 -

Dann machen Sie mit.

Der Rendsburger Sportverein (RTSV) bietet eine Nordic Walking-Gruppe für Innere Erkrankungen an

Was erwartet Sie

- Eine Bewegungsgruppe in
- Ihrer Nähe
- sinnvoll aufgebaute
- Übungsstunden
- Qualifizierte Übungsleiter
- Gelegenheit nette Leute zu
- Treffen
- Optimaler Ausdauererfolg bei geringer Gelenkbelastung
- Durch den Einsatz der Stöcke werden 90% des gesamten Muskelapparates beansprucht

Was Sie erreichen können

- Training der Lunge und Herz
- Verbesserung des Stoffwechsels durch Senkung von Blutzucker und Blutfetten
- Blutdrucksenkung

- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Wirkungsvolle Gewichtsregulation

Bewegung auf Rezept

Die Teilnahme am „Nordic Walking“ ist Rehabilitationssport, der von der Krankenkasse finanziert werden kann.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Teilnahme.

Ihr Arzt kann Ihnen „Bewegungssport“ verordnen. Dies wird individuell angepasst bezüglich der Übungseinheiten und der Dauer.

Zeiten

Dienstags, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Treffpunkt:

Büdelndorf, Hermann-Ehlers-Platz
(Vereinsheim Büdelndorfer TSV)

Stöcke sind mitzubringen!!!

Anmeldung

Die Leitung der Nordic Walking Gruppe:

Frau Petra Pankow Schultz

Telefon: 04331-63866

Mobil: 0152-55983510

Sie können sich anmelden beim:

Rendsburger TSV vom 1859 e.V.

Nobiskrüger Allee 42a

Frau Beate Böhm

24768 Rendsburg

Telefon: 04331-22750

E-Mail: info@rtsv.de

Homepage: www.rtsv.de