

Nordic Walking Schule Bonstetten

Einsteigerkurs bei Herzlauferkrankung und Diabetes mellitus

Kurs nach den Richtlinien des ESA Erwachsen Sport (BASPO)

Zielgruppe:

Diabetiker (Metabolisches Syndrom: Bluthochdruck, Stoffwechselstörung, Übergewicht)

Profil:

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, das Nordic Walking bei korrekter Bewegungsausführung in erster Linie Muskelausdauer, kardio - vaskuläres System und die Psyche trainiert. Bereits eine mäßige körperliche Aktivität verringert die Gefahr eines Herzinfarktes um 35 Prozent. Ein Mehrverbrauch von ca. 2000 kcal pro Woche reduziert die Gefahr eines Herzinfarktes um 64 Prozent (im Vergleich zum Inaktiven). Eine besondere Gefährdung stellt in diesem Zusammenhang der Diabetes mellitus dar. Bei einem manifesten Diabetes mellitus kann der Nordic Walker von zahlreichen positiven Aspekten profitieren. Diese positiven Auswirkungen auf den Glukosestoffwechsel werden, unter anderem, begleitet von einer Gewichtsabnahme, Verbesserungen im Bereich des Lipidstoffwechsels und der arteriellen Hypertonie. Insbesondere Formen der allgemeinen aeroben Ausdauer, wie das NW Training, haben sich als protektive Therapieformen in der Prävention und Rehabilitation bei Herzkrankheiten und Diabetes mellitus erwiesen.

Inhalte:

- Einleitung
- Systematischer Sportaufbau
- Belastungssteuerung
- Belastungskontrollen
- Risiken / Kontraindikationen beim Nordic Walking
- Positive Auswirkungen des Nordic Walking
- Inhalte / Methodik des NW Trainings
- Erlernen der Nordic Walking ALFA Technik
- Gelände Praxis

Leistungen:

3 Lektionen à 1 ½ Std. Ausbildung in Theorie und Praxis

Umgang mit Blutzuckermessgerät und Herzfrequenzmessgerät im Zusammenhang mit körperlicher Belastung (leichtes Ausdauertraining), Erlernen der Grob- und Feinform der NW- Technik, Videoanalyse, Trainingstagebuch für Diabetiker.

Weiter benötige ich das Ausgefüllte Formular, „Haftpflicht“. Bei der ersten Lektion mitbringen.

Kursgebühr:

100.00 SFr. in Gruppe, Privatkurs 175.00 SFr.

Ausrüstung:

Sportliche Bekleidung, Sportschuhe, wenn vorhanden Trinkgurt.

Nordic Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Kursmaterial

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmenden. Die Nordic Walking Schule lehnt jegliche Haftung ab.