

## **Nordic Walking Schule Bonstetten**

### **Einsteigerkurs für Übergewichtige**

**Kurs nach den Richtlinien des ESA Erwachsenen Sport (BASPO) Bundesamt für Sport**

### **Nordic Walking bei Adipositas**

#### **Profil:**

Die kausale Therapie der Adipositas stellt im Allgemeinen die Kombination einer Beschränkung der Nahrungszufuhr und der Steigerung der körperlichen Aktivität dar. Der Bewegungsmangel spielt eine entscheidende Rolle, da ein Minimum an körperlicher Aktivität, die Nahrungsaufnahme und den Energieverbrauch besser regulieren würde. Ein langfristiger Erfolg ist somit nicht alleine durch eine Kalorien- und Fettbremse zu erreichen, sondern benötigt ein kontrolliertes sportliches Bewegungsprogramm. Nordic Walking als umfassendes Bewegungskonzept, das mit geringer körperlicher Anstrengung schon eine Vielzahl an positiven Aspekten für die Gesundheit erzielen kann, hat sich auch im Bereich der Prävention und Rehabilitation bei Adipositas als seriöse Trainingsform etabliert.

#### **Inhalte:**

- Sporttherapie bei Adipositas und metabolischem Syndrom
- Bedeutung des Bewegungsmangels
- Besonderheiten von körperlichen Belastungen bei Adipositas
- Intensität und Umfang körperlicher Aktivität bei Adipositas
- Auswirkungen des Nordic Walkings
- Adipositas / Metabolisches Syndrom: Ausblick in die Zukunft
- Erlernen der Nordic Walking ALFA Technik
- Gelände Praxis

#### **Leistungen:**

3 Lektionen à 1.5Std. Beginn je nach Kursfestlegung

Theorie + Praxis der Belastungssteuerung (leichtes Ausdauertraining), altersspezifische Gymnastik + Dehnübungen.

**Kursgebühr: 150.00 SFr. / Pers.**

**Weiter benötige ich das Ausgefüllte Formular, „ Fragebogen und Anmelde Formular“. Bei der ersten Lektion mit bringen.**

#### **Ausrüstung:**

Sportliche Bekleidung, Sportschuhe, wenn vorhanden Trinkgurt, Handschuhe wenn vorhanden.

Nordic Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Kursmaterial

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