



# NEUES BEWEGUNGSANGEBOT

beim FC Lindau

Gesundheit fällt nicht vom Himmel!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann wirksam durch systematisches Ausdauertraining vorgebeugt werden. Je besser Sie herz-kreislauf-trainiert sind, desto leichter fallen Ihnen körperliche Belastungen im Alltag und Beruf und Sie schonen Ihr Herz, Ihrem wichtigsten Körperorgan!

Wenn Sie daher sich und Ihre Gesundheit etwas Gutes tun wollen, dann nehmen Sie teil an unserem neuen Kursprogramm

## NORDIC-WALKING

In einer Gruppe von Menschen, die sich, wie Sie, fit halten wollen, erlernen Sie unter fachkompetenter Anleitung eines speziell qualifizierten Übungsleiter mit dem Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Training unter Einsatz von Stöcken, die das Training effektiver machen! Das Ausdauertraining ist eingebettet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Dehnung, Wissensvermittlung und Entspannung.

Dabei soll der Kurs nicht nur Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit fördern, sondern vor allem Spaß machen und Freude in der Bewegung mit der Gruppe vermitteln.

Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen, die herzkrank oder herzoperiert sind oder sich aus anderen Gründen nicht mehr körperlich belasten können.

Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Das Kursprogramm „Nordic-Walking“ erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V, Gesundheitsförderung, und wird von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

Sind Sie interessiert? Dann machen Sie mit! Sie sind herzlich willkommen!

Leitung: FC Lindau, Peter Dreyman

Termin: 13.08.-15.10.08

Kursdauer: 10 mal mittwochs, von 18.00 bis 19.30

Ort: Vereinsheim FC Lindau, Am Hopfenberg; 37191 Katlenburg/Lindau

Gebühr: AOK Versicherte 65,- Euro. Werden zu 80% bezuschusst, Versicherte anderer Kassen 65,-Euro. Bis 80%

Informationen und Anmeldung bei: Peter Dreyman ;Tel.: 05556/914044 oder 0171/9514660

