



## Walking und Nordic Walking mit dem DJK-VBRS e.V.

10 Übungsleiter/Innen möchten  
Sie fit machen



## Spezieller Gesundheitskurs mit Nordic Walking

Im Rahmen der Primärprävention kann die Kursgebühr bis zu 90% von der Krankenkasse übernommen werden. Da sich gerade Nordic Walking als optimale Sportart zur Förderung der Gesundheit und der Steigerung der Fitness entwickelt hat, ist es auf jeden Fall empfehlenswert, sich einen Anfängerkurs zu gönnen. Eine falsche Technik kann zu Verspannungen und anderen negativen Effekten führen. Der Kurs beinhaltet 12 Doppelstunden. Der Unkostenbeitrag beträgt 72 €.

Leihstöcke stehen zur Verfügung.

### Die neuen Gesundheitskurse:

#### Treffpunkt: Reinigmühle

Montag, 02.05.2011 um 18.00 Uhr  
mit Monika Borgert,  
Tel.: 02541/9320230

#### Treffpunkt: Reinigmühle

Donnerstag, 05.05.2011 um 19.30 Uhr  
mit Herbert Hölker,  
Tel.: 02546/1336

## Vorteile vom Walking oder Nordic Walking :

- Geringere Belastung der Gelenke als beim Joggen
- Individuelle Belastungsmöglichkeit je nach Alter und Fitness
- Verringerung des Cholesterinspiegels
- Stressausgleich mit anschließendem Wohlbefinden
- Spaß in der Gruppe durch Kommunikation und Geselligkeit
- Abbau von Fettgewebe, Reduzierung des Körpergewichts bei angepasster Ernährung und Herzfrequenz
- Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen
- Unterstützung des Knochenstoffwechsels (z. B. bei Osteoporose)
- Unterstützung der „Muskelpumpe“ in den Beinen (Venенwalking)
- Geeignete Sportart für Asthmatiker (fragen Sie vorher Ihren Arzt)
- Stärkung des Immunsystems durch Bewegung in der frischen Luft
- Positive Beeinflussung des Blutzuckerspiegels
- Normalisierung des Bluthochdrucks und Verbesserung der Kondition

## Unsere Übungszeiten ab 28.03.2011

Montag

### Walken und Nordic Walken

Treffpunkt: Parkplatz Lamberti Friedhof  
Zeit: 19:30-20:30 Uhr  
mit Margret Bäumer, Tel. 02541/71368

Dienstag

### Walken

Treffpunkt: Reiningmühle  
Zeit: 8:30 – 9:30 Uhr  
mit Christina Krawitz, Tel. 02541/83073

### Walken und Nordic Walken

Treffpunkt: Parkplatz Lamberti Friedhof  
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr  
mit Margret Mielsch, Tel. 02541/81446

Mittwoch

### Walken – besonders für Anfänger!

Treffpunkt: Reiningmühle  
Zeit: 8:30 – 9:30 Uhr  
mit Christina Krawitz, Tel. 02541/83073

### Nordic Walken

Treffpunkt: Heide am Volkslauftreff  
Zeit: 9:00 – 10:00 Uhr  
mit Herbert Hölker, Tel. 02546/1336  
und  
Treffpunkt: Parkplatz Lamberti Friedhof  
Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr  
mit Beate Gehling, Tel. 02541/5929

### Slow-Nordic-Walking für Ungeübte und Wiedereinsteiger

Treffpunkt: Heide am Volkslauftreff  
Zeit: 16:30 – 17:30 Uhr  
mit Herbert Hölker, Tel. 02546/1336

Donnerstag

### Walken

Treffpunkt: Reiningmühle  
Zeit: 8:30 – 9:30 Uhr  
mit Monika Dehling, Tel.: 02541/81980

### Nordic Walken

Treffpunkt: Parkplatz Lamberti Friedhof  
Zeit 19:30 – 20:30 Uhr  
mit Gisela Janning, Tel. 02541/6707

Samstag

### Nordic Walken

Treffpunkt: Heide am Volkslauftreff  
Zeit: 14:00 - 15:00 Uhr  
mit Klaus Bäumer, Tel. 02541/71368

---

**Das Reinschnuppern ist kostenlos.  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich!**

---

Schon seit 1995 lehren wir die Technik dieses außergewöhnlichen gesunden Sports. Weit über 1.000 Teilnehmer haben bei uns das Walken und Nordic Walken erlernt.

Unsere gute Ausbildung im Walken und Nordic Walken wurde vom Landessportbund NRW und dem Deutschen Leichtathletikverband mit Auszeichnungen bzw. Qualitätssiegel bewertet.



## Einsteigerkurse Nordic Walking

### Mittwoch, 27.04.2011

Treffpunkt: Heide am Volkslauftreff  
Zeit: 9.00 und 16.30 Uhr  
mit Herbert Hölker, Tel.: 02546/1336

### Montag, 02.05.2011

Treffpunkt: Reiningmühle  
Zeit: 19.30 Uhr  
mit Klaus Bäumer, Tel.: 02541/71368

### Freitag, 18.03.2011

#### Zielgruppe: „Menschen mit Handicaps“

Treffpunkt: Parkplatz Marienburg  
Zeit: 17.00 Uhr  
mit Christina Krawitz, Tel.: 02541/83073

Die Kurse beinhalten jeweils 12 Stunden,  
der Unkostenbeitrag beträgt 36 €.

Leihstöcke stehen kostenlos zur  
Verfügung.

Weitere Informationen: Geschäftsstelle  
der DJK-VBRS Tel. 02541/72425  
[www.lg-coesfeld.de](http://www.lg-coesfeld.de)

---

**DJK Eintracht Coesfeld – VBRS e. V.**