

# Fit und gesund MG e.V.



## Präventionskurse:

- Nordic Walking
- Haltung und Bewegung

Fit und gesund MG e.V.  
Erzbergerstr. 80  
41061 Mönchengladbach  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)

### Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Nordic Walking, das bekannte Walking mit Stöcken. Es nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Walkings durch bewussten Einsatz der Stöcke. Nordic Walking zählt zu den Ausdauersportarten und wirkt sich somit in vielen Bereichen positiv auf unseren Körper aus. Da beim Nordic Walking zusätzlich die Stöcke genutzt werden, ergeben sich hierdurch weitere positive Wirkungen, vor allem auf den Oberkörper und die Arme. Darüber hinaus ist Nordic Walking eine gute Koordinationsschulung von Armen und Beinen. Außerdem wird effektiv im Fettverbrennungsbereich trainiert.

#### Termine:

Freitags: 15.00 - 16.30 Uhr  
**15.09.2017 – 01.12.2017**

Samstags: 15.00 - 16.30 Uhr  
**25.11.2017 – 10.02.2018**

**Treffpunkt Parkplatz Schloss Rheydt**

**Kursleitung:** Cornelia Kerkhoff  
B-Trainerin Prävention HKS

Jeweils 12 Termine à 90 Min.  
Kosten je Kurs: 120 Euro p.P.

Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen

Ausrüstung: Sportkleidung, Sportschuhe,  
Getränk sowie Handtuch (bei Rückenkursen)

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Präventionskurs für einen starken Rücken

Durch gezieltes Training wird muskuläres Ungleichgewicht korrigiert. Sie halten Ihren Körper beweglich und bauen mit Dehnübungen Verspannungen ab. Sie beugen Rückenbeschwerden vor, indem Sie Ihre Rumpfmuskulatur kräftigen und die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule verbessern.

So entlasten Sie Ihren Rücken und verbessern gleichzeitig Ihr Gefühl für Körperbalance. Die Übungen mit Kleingeräten wie Elastiband, Redondo- und Pilatesbälle, Togu-Brasil und Hanteln unterstützen das Übungsprogramm.

#### Termine:

Mittwochs 17.00 Uhr - 18.00 Uhr  
**20.09. – 29.11.2017**

**Sportraum Erzbergerstr. 80,  
Mönchengladbach**

**Kursleitung:** Cornelia Kerkhoff  
B-Trainerin Prävention HuB

Jeweils 10 Termine à 60 Min.  
Kosten je Kurs: 99 Euro p.P.  
Teilnehmerzahl: 6 – 10 Personen

**Anmeldung unter:  
Mobil 0163 7884555,  
[info@fitundgesund-mg.de](mailto:info@fitundgesund-mg.de)**

#### Sport pro Gesundheit Angebote mit Signet

Unsere Kursangebote sind mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.