



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Nordic Walking

Gesundheitsförderung durch Nordic Walking – Hinführung zu einer gesunden Bewegungsaktivität im Alltag für Erwachsene

mit Hans-Peter Hermanns

Bewegung an der frischen Luft bringt Ihr Immunsystem auf Trab. Körpereigene Abwehr wird auf verschiedenen Ebenen gestärkt. Um dies zu erreichen sollten Sie sich mindestens drei- bis fünfmal pro Woche eine gute halbe Stunde lang im Freien bewegen.

Besonders geeignet ist hier u.a. Nordic-Walking.

Die BSG Forschungszentrum Jülich 1963 e.V. bietet in ihrem Nordic-Walking Lauftreff zweimal pro Woche Gelegenheit, sich aktiv zu betätigen. Die Nordic Walking Technik wird vermittelt. Nordic Walking besitzt durch die Ganzkörperbeanspruchung besondere Chancen hinsichtlich der Trainingseffektivität. Allerdings kann man diesen Nutzen nur erreichen, wenn das Nordic Walking-Training korrekt durchgeführt wird.

Die Gruppe trifft sich auch im Winter (Stirnlampe erforderlich – ausschließlich Benutzung gut befestigter Wege).

Interesse?! Kommen Sie einfach mal zum Schnuppern vorbei.

Treffpunkt: Parkplatz Sophienhöhe, Stetternich

dienstags 18.15 – 19.45

donnerstags 17.45 – 19.15

Rückfragen: Hans-Peter Hermanns, Mobil: 0157/301 68 737