



# Presseinformation

Datteln, 12. März 2024

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

## Effektives Training für Gelenke, Herz und Kreislauf

VHS im Dorfschultenhof bietet Einführungskurs für Nordic Walking an

Wer sich etwas Gutes tun oder dem Winterspeck den Kampf ansagen möchte, kann am **Dienstag, 19. März 2024**, direkt loslegen: mit dem VHS-Einführungsworkshop „Nordic Walking: Das effektive Training für Gelenke, Herz und Kreislauf“.

Nordic Walking, das schnelle Gehen mit Stöcken, hat sich längst zu einem Volkssport entwickelt. Als Ausgleichssport ist es für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet und bietet ein effektives Training. Der Vorteil: Die sanften Bewegungen schonen das Herz-Kreislaufsystem und die Gelenke vor Überlastung, da die Stöcke einen Teil des Körpergewichts auffangen. Auch kommen so die Muskeln des Oberkörpers nicht zu kurz – ein Plus im Vergleich zu herkömmlichem Walken, Joggen oder Wandern.

Kursleiter Bernd Murza vermittelt den Teilnehmenden den richtigen Einsatz der Stöcke und führt sie in verschiedene Schritt- und Stocktechniken ein. Das Tempo wird von der Gruppe bestimmt, um eine individuell angepasste Erfahrung zu gewährleisten. Nach dem Workshop sind die Teilnehmer\*innen optimal vorbereitet, um beispielsweise an offenen Nordic-Walking-Treffs teilzunehmen (bei Interesse wenden sich interessierte Bürger\*innen an die VHS im Dorfschultenhof).

### Anmeldung und Kurs-Info

**Dozent:** Bernd Murza

**Kursort:** Treffpunkt TV Datteln 09, Zu den Sportstätten 1

**Kurstag:** Dienstag, 19.3.2024, 16 bis 18 Uhr

**Gesamtgebühr:** 12 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

*Änderungen vorbehalten*