



Seniorenskate - Fitness 40 plus

Volker Springhart
Alfred-Graf-Weg 31

Inlineskatekurse – Inlinertreff – Nordic Walking Kurse und Treff
In Zusammenarbeit mit dem 1. FCN Roll- und Eissport e.V.

90471 Nürnberg



☎ 0911 819119

Fax 0911 819149

eMail: volker@seniorenskate.de

<http://www.fitness40plus.de>

<http://www.nordicfitness-nuernberg.de>

Nordic Walking: Der ideale Weg zum gesunden Herzen

Nordic Walkin trainiert nicht nur Herz und Kreislauf, sie schont auch Gelenke, Bänder und Sehnen und ist gut für die Figur.

Anders als beim normalen Walken oder Joggen aktiviert Nordic-Walking nicht nur Beinmuskeln und Gesäß, sondern auch fast alle Muskeln am Oberkörper, insbesondere an Armen, Schultern, Brust und Rücken. Beim Nordic Walking werden etwa 90 Prozent unserer Körpermuskulatur beansprucht, sofern die optimale Technik angewendet wird. Dadurch werden ein gutes Drittel mehr Kalorien als bei zügigem Gehen ohne Stöcke verbraucht: Verbrennung von mehr als 400 Kilokalorien pro Stunde (kcal/h) statt von nur 280 kcal/h bei normalem Walking.

Nordic-Walking kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Gerade wegen dieser Eigenschaften empfiehlt die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (Gots) die Sportart Angestellten im Büro.

Nordic-Walking soll zudem die Venen stärken und Krampfadern und Besenreisern vorbeugen, das Immunsystem stärken, belastbarer, gelassener und ausdauernder im Alltag machen, dabei helfen, Stress und Aggressionen abzubauen und darüber hinaus auch noch den natürlichen Alterungsprozess aufhalten.

Nordic Walking ist eine sehr kommunikative Sportart. Sie können mit Freunden und Kollegen walken und sich dabei unterhalten, so Franke. Das Unterhalten sei zudem aus gesundheitlichen und präventiven Aspekten nur zu begrüßen, denn viele walken zum Teil zu verbissen.

Am Institut für Rehabilitationssport, Sporttherapie und Behindertensport der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig wurde geforscht, inwieweit Nordic Walking in der stationären Rehabilitation von Herzpatienten eingesetzt werden kann.

Um herauszubekommen, inwieweit diese Sportart für Herzkranken angemessen ist, wurden die Patienten zuerst verschiedenen Eingangstest unterzogen, die ihre Belastbarkeit dokumentierten. Dann übte sich ein Drittel im ganz gewöhnlichen straffen Gehen ohne besonderen Armeinsatz, ein Drittel legte die Trainingsstrecken walkend zurück und ein weiteres Drittel wurde mit Stöcken ausgerüstet. Während und am Ende der Rehabilitation wurden das Tempo auf einer Zwei-Kilometer-Strecke und die Herzfrequenz gemessen sowie subjektives Belastungsempfinden erfragt.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die Patienten bei Nordic Walking mit größeren Spaß ans Training gingen, sie fühlten sich sicherer und ihr subjektives Belastungsempfinden war während des Trainings geringer. Das heißt, sie hatten die gleiche Strecke in gleicher Zeit zurückgelegt wie die anderen Testgruppen, fühlten sich aber weniger erschöpft. Hinzu kommt, dass einem Herzkranken im nicht seltenen Falle von Übergewicht diese Form der Bewegung problemloser nahegebracht werden könnte. Anfängern raten die Ärzte zu einem kurzen Einführungs-Kurs. Zwar sei die Sportart leicht zu lernen, aber man könne auch einiges falsch machen.

Aufgrund der wird deutlich, das Nordic Walking besonders ausgezeichneter Gesundheitssport ist.

- Nordic Walking ist ein geeignetes Mittel zur Stärkung der Ausdauerleistung und des Herz- Kreislaufsystems
- Nordic Walking ist eine Ganzkörpertraining, das 90% aller Muskeln beschäftigt..
- Die fachkundige Anleitung zum Erlernen und Einübung der Bewegungsabläufe ist notwendig, da nur die korrekte Ausführung alle positiven Gesundheitswirkungen ermöglicht. Es ist nicht so einfach, wie es zunächst scheint.
- Nordic Walking in der Gruppe ist kommunikativ und gewährleistet die regelmäßige Ausführung..

Nordic Walking entfaltet seine gesundheitlichen Wirkungen mit der richtigen Technik. Es wird daher die ALFA-Technik des DNV angewendet und den Teilnehmern vermittelt.

Organisationsform

1. Nordic-Walking-Kurs in kleinen Gruppen und speziell für Senioren nach den Ausbildungsrichtlinien des DNV Deutscher Nordic Walking Nordic Inline Verband (ALFA-Technik).
2. Der Kurs Nordic Walking umfasst
 - a. 4 * 90 Minuten Einführungskurs
 - b. 4 * 90 Minuten Einübung und Festigung der Technik in der Treffteilnahme
 - c. nach Absolvierung des Kurses ist weiterhin die Teilnahme an den Treffs und Übungsstunden des Vereins an-geraten.
3. Kosten.
 - a. Kurs mit 8 Doppelstunden nach 2a und 2b für 80 €
 - b. ALFA-Zertifizierung in 2 Doppelstunden für 20 €
 - c. Nach dem Kurs Treffteilnahme pauschal 10 € pro Monat bis zu 4 mal pro Woche, für Vereinsmitglieder 5 € Zusatzbeitrag.
4. Die Nordic-Walking-Kurse finden samstags nach Vereinbarung statt. Die Kursgröße beträgt mindestens 4 und maximal 10 Teilnehmer.
5. Das Kurskonzept ist speziell für Senioren und bisher sportlich nicht Aktive ausgelegt. Das Tempo wird von den langsamen Kursteilnehmern bestimmt.

1 . ANGEBOT

Das Angebot wendet sich besonders an die Generation ab der Lebensmitte, die dem natürlichen Abbau der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit mit sportlichen Aktivitäten entgegenwirken wollen.

2 . ZIELGRUPPE

Dem Angebot liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, die Inhalte beziehen sich sowohl auf physische, d.h. körperliche als auch auf psychische und psychosoziale Aspekte.

Wichtige Ziele des Programms sind:

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen:

Nordic Walking fördert die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch regelmäßige Anwendung der erlernten Fähigkeiten werden Beweglichkeit und Koordination geübt und verbessert. Die Verbesserung dieser Fähigkeiten ist eine ausgezeichnete Unfallvorbeugung sowohl in der Ausübung des Sportes als auch insbesondere im Alltag. Es entwickelt sich eine gesunde Ganghaltung und ein jugendliches Gangbild.

3 . ZIELSETZUNG UND UMSETZUNG

Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Unterstützung bei der Bewältigung gesundheitlicher Belastungen.

- Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper
 - wird erreicht durch das Erleben der Verbesserung der eigenen Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit
- Beeinflussung der Stimmungslage –
- Nordic Walking und Ausdauertraining baut Stress ab und trägt zur Stimmungsverbesserung bei.
 - Aufbau sozialer Kontakte, Integration in die Gruppe und Aufbau langfristiger Bindung –
- Nordic Walking in der Gruppe ist kommunikativ.
 - Besonders Ältere fühlen sich in einer Gruppe mit Gleichgesinnten wohl.
 - Durch den Wald und auch nachts lässt sich am besten in der Gruppe gehen. Da fühlt sich jede/r sicher.
 - Die sozialen Beziehungen in einer Gruppe motivieren zu einer langfristigen Teilnahme an der Gruppe und der Sportausübung.
 - Die Teilnehmer der Gruppe, die in der Technik schon weiter sind, geben Mut bei Koordinationsproblemen, in dem sie ihre Anfangsschwierigkeiten mitteilen..
- Abbau von Barrieren zum Sporttreiben
 - Das Erleben von positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Ausdauersportes und der Bewegungsanforderungen beim Nordic Walken motiviert ganz allgemein auch zu Ausübung anderer Sportarten.
 - Kraft-, Bewegungs- und Dehnungsübungen und das Erleben der Steigerung der Leistungsfähigkeit geben Anregung für weitere sportliche Aktivitäten.
- Wissensvermittlung zu gesundheitssportlicher Aktivität (Inhalte, Methodik und Wirkungen)
 - Die Wissensvermittlung zu den Auswirkungen und richtiger Ausführung von gesundheitssportlicher Aktivitäten erfolgt regelmäßig während der Übungsstunden. (z.B. Training im optimalen Pulsbereich, korrekte Haltung und Vermeidung von Fehlhaltungen, die Notwendigkeit der Bewegung von Gelenken für deren optimale Funktion usw.)
- Anregung zum Transfer in den Alltag
 - Übungen zur Steigerung der Koordinationsfähigkeiten lassen sich auch ohne das Sportgerät zu Hause durchführen. Die Teilnehmer erhalten dafür Anregungen.
 - Übungen zum richtigen Atmen lassen sich auch in den Alltag einbauen und werden automatisiert.
 - Der Alltag ist heutzutage oftmals durch Vermeidung von Bewegung geprägt. Es erfolgt ständig Anregung natürliche Bewegungsanforderungen nicht zu vermeiden sondern zu nutzen (Treppen statt Aufzug und Rolltreppe, Fahrrad und Fuß statt Auto usw.)
- Unterstützung bei der Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
 - So manche Beschwerden und Missbefinden können durch mangelnde Bewegung, Mangel an Sauerstoff durch falsche Atmung und Aufenthalt in Räumen und unausgewogene Fehlernährung ausgelöst werden. Zu-hören und Tipps zur gesunden Lebensweise können hier den Teilnehmern helfen und sind integrativ ins Übungsprogramm eingebunden.

Kraft- und Dehnungsübungen, die auch zu Hause leicht gemacht werden können, ergänzen die Trainingseinheiten.

Die Ausdauerfähigkeit und die damit verbundene positive Wirkung auf das Herz- Kreislaufsystem wird durch Übungseinheiten von einer 90-Minuten-Dauer bei optimalen Pulswerten unter Pulskontrolle erreicht.

Durch regelmäßiges Training wird eine Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit erreicht.

Die allgemeine gesundheitliche Stabilisierung und Verbesserung neben dem Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und dem psychischen Wohlbefinden das Ziel der Kurse.

Die Teilnehmer werden zu regelmäßigen körperlichen Bewegung und sportlichen Aktivitäten hingeführt.

Nürnberg, den 20. Dezember 2009