Ressort: Gesundheit

Walking-Cocktail am Bildschirm

Seminar-Tipp

Peine, 21.01.2022, 17:45 Uhr

GDN - Walken vor dem Bildschirm? Geht das überhaupt? Ja, es geht. Die Kreisvolkshochschule im niedersächsischen Peine liefert den Beweis, bietet einen drei Unterrichtsstunden andauernden Online-Vortrag im Februar an.

Was zeichnet die Bewegungsform Walken aus? Da wäre beispielsweise Unabhängigkeit von Sportstätten, weil diese Sportart zu jeder Uhrzeit und überall ausgeübt werden kann. Im Zweifel kann eine kleine Trainingseinheit auch einmal in den eigenen vier Wänden absolviert werden. Zweitens ist das Walken gelenkschonend, für jede Altersgruppe geeignet und auch Untrainierte können jede Menge Spaß dabei haben.

Die Zeiten, in denen ohne Hilfsmittel gewalkt wurde, ist schon lange vorbei. Nordic Walking erfreut sich großer Beliebtheit und ist aus unseren Wäldern, Feldwegen und Städten nicht mehr wegzudenken. Immer häufiger sind die Sportler auch mit so genannten XCO-Röhren unterwegs. Das sind Röhren, die mit einer Schwungmasse befüllt sind und dieTiefenmuskulatur trainieren.

In dem Vortrag der Kreisvolkshochschule Peine erhalten die Teilnehmer alle Informationen über Technik und Training beim Walken, Nordic Walken, XCO-Walken und weiteren Walking-Formen. Themen wie Kleidung, Schuhwerk und Herzfrequenz-Uhren kommen auch nicht zu kurz. Die Veranstaltung findet am Freitag, 25. Februar 2022, von18 Uhr an statt. Anmeldungen sind noch möglich. Nach dem Kurs dürften wieder mehr Walker auf den Fuß- und Feldwegen sowie im Wald zu sehen sein.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123888/walking-cocktail-am-bildschirm.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619