

Nordic Walking

Mehr als ein Gehen mit Stöcken

Durch das Verwenden von Stöcken wird aus dem Gehen ein Training, welches auch die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht. Eine gute Technik trainiert bis zu 85% der Körpermuskulatur, ohne die Gelenke zu sehr zu belasten, und ist somit ein perfektes Herzkreislauf- und Koordinationstraining. Obwohl als Gruppentherapie angeboten, können Sie beim Nordic Walking Ihre Trainingsintensität individuell bestimmen und erzielen dadurch einen optimalen Trainingserfolg. Körperliche Aktivität in einer Gruppe von Patienten mit ähnlichem Krankheitsbild eignet sich zudem für einen Erfahrungsaustausch und unterstützt somit die persönliche Krankheitsbewältigung.



Ort

Treffpunkt ist die Abteilung Physiotherapie im Claraspital, das Nordic Walking wird in den Langen Erlen durchgeführt.

Zeit

Donnerstag

9.30–10.30 Uhr

Kosten

12er-Abonnement

CHF 250.–

Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung setzen Sie sich bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, die gegebenenfalls einen Teil der Kosten rückerstattet.

Hinweis

Nordic-Walking-Stöcke werden bereitgestellt. Es besteht die Möglichkeit, die Umkleieräume in der Physiotherapie zu benutzen.

Mitbringen

Bequeme sportliche Kleidung, Turnschuhe

Fühlen Sie sich angesprochen?

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie sich anmelden möchten oder Fragen haben. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Information und Anmeldung

Physiotherapie St. Claraspital

T +41 61 685 83 90, physiotherapie@claraspital.ch