

# Teilnehmerinformationen

## Information Nummer 1: Kursziele und -inhalte

Die Walking und Nordic-Walking-Kurse umfassen jeweils einen Trainingstermin pro Woche.

Für Personen, die längere Zeit nicht regelmäßig körperlich-sportlich aktiv waren, reicht dies bereits aus, um Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu steigern (Brehm & Bös, 2006). In der Folgezeit (nach Beendigung des Kurses), wenn sich der Körper an das Training gewöhnt hat und dieses fest in den Alltag

integriert ist, sollte der Umfang allmählich etwas erhöht werden. Ideal ist dann, 2-3-mal pro Woche zu trainieren und zusätzlich alle Bewegungschancen im Alltag zu nutzen, z. B. die Treppe anstatt des Fahrstuhls zu nehmen.



Die Kurse verfolgen physische, psychische/psychologische und soziale Ziele.

### Hauptziele der Kurse sind

- Stärkung der Ausdauer und der weiteren physischen Gesundheitsressourcen (Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) durch ein Ganzkörpertraining
- Erlernen der Walking- bzw. Nordic-Walking-Technik.
- Verbesserung der Lebensqualität durch Stärkung wichtiger psychosozialer Gesundheitsressourcen (Stimmung, Wissen, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept, soziale Einbindung).
- Verminderung von Risikofaktoren (z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen) sowie von Beschwerden und Missbefinden (falls vorhanden).
- Ausbildung von Handlungs- und Gesundheitskompetenz in Sachen Walking/Nordic Walking, funktioneller gymnastischer Basisübungen und Entspannungstechniken.
- Aufbau von Bindung an regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität und einen bewegungsaktiven Lebensstil.
- Spaß und Freude durch körperliche Aktivität erfahren (Gruppendynamik).