

*Die alltäglichen Anforderungen werden immer anstrengender und sie möchten für den Alltag gewappnet sein? Der Sommer naht und Sie möchten Ihren Körper wieder fit machen?*

*Nordic Walking will Ihrem Herz und Kreislauf den großen Anstrengungen im alltäglichen Ablauf wieder sanfte Kräftigungsimpulse geben. Dabei umfasst Nordic Walking das Training für den ganzen Körper.*



*Lernen Sie wie Sie Ihren Körper in alltägliche Bewegungsabläufe integrieren können und trainieren Sie dabei gleichzeitig sämtliche Muskelpartien, insb. Beine, Rücken, Arm und Schulter. Auch wenn das letzte Training schon ein Weilchen her ist, können Sie mit diesem Konzept Ihren Körper kräftigen und wieder in Form bringen.*

## Nordic Walking

Kurszeiten entnehmen Sie bitte unseren Trainingsplan oder fragen Sie unsere Mitarbeiter

Pro Kurs 94,00 € pro TeilnehmerIn für 10 Trainingseinheiten

Kostenübernahme zu 80% durch die gesetzlichen Krankenkassen

Teilnahme bitte telefonisch vereinbaren



*Unser Trainingsprogramm ist darauf abgestimmt, die Fettverbrennung anzuregen und damit Gewicht abzubauen. Über Training der richtigen Beintechnik wird die Beinmuskulatur trainiert und Venen und Aterien gestärkt. Durch gezielten Einsatz der Stöcke sollen Arm- und Schultermuskulatur gezielt und optimal beansprucht werden.*

*Dabei steht im Vordergrund: Die Normalisierung von Stoffwechsel und Kreislauf*

- Die Verbesserung des Fettstoffwechsels*
- Das Training von Bein-, Rücken, Arm- und Schultermuskulatur*
- Die Verbesserung der Leistungsfähigkeit zur Bewerkstelligung der täglichen Mehrfachbelastungen.*

## Wir über uns

In unserer Praxis arbeiten Physiotherapeuten, die sich auf die verschiedensten Fachbereiche spezialisiert haben. Wir arbeiten in einem engen Netzwerk von Ärzten, Pflegediensten und dem sozialen Umfeld unserer Patienten wie deren Familie zusammen. Die von uns behandelten Krankheits- und Störungsbilder sind sehr vielfältig und reichen über alle medizinischen Fachbereiche wie Neurologie, Chirurgie, Orthopädie, Innere Medizin etc.

Einer unserer eisernen Grundsätze ist die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiter. Wir sorgen dafür, dass unsere Patienten nach den neuesten fachmedizinischen Erkenntnissen behandelt werden.

Unser Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt und mit Hilfe einer speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestellten Therapie Ihre Gesundheit wieder herzustellen. Dabei legen wir Wert darauf, Ihnen Hilfe und Anleitung für Ihren alltäglichen Tagesablauf zu geben und lassen Sie mit Ihren Problemen nicht allein.

Neben physiotherapeutischen Leistungen bieten wir ein großes Angebot im Gesundheitssport und ein reichhaltiges Wohlfühlprogramm.



Krankengymnastik Voß

Stiepeler Str. 22

44799 Bochum

Tel.: (0234) 7 22 10

Fax: (0234) 7 22 51

Termine nach Vereinbarung

- Hausbesuche -

- alle Kassen -

[www.Krankengymnastik-Voss.de](http://www.Krankengymnastik-Voss.de)

[info@Krankengymnastik-Voss.de](mailto:info@Krankengymnastik-Voss.de)

© Krankengymnastik Voß

## ***Nordic Walking***

## ***Lauftraining für Jedermann***



*Sorgt für Eure Gesundheit, ohne diese kann man nie gut sein.*

*Schiller*