

Krankenhaus Märkisch - Oderland GmbH · PF 1131 · 15331 Strausberg

Ihr Zeichen

Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen

## Flott mit Stöcken durch den Herbst

**23.09.2011, Strausberg.** Zum Herbstbeginn bietet die Physiotherapieabteilung des Krankenhauses Märkisch-Oderland einen Schnupperkurs Nordic-Walking an. Von Erik Nitz, langjähriger Physiotherapeut und Nordic Walking Trainer, wird die Lauftechnik dieser effektiven Sportart in drei Lerneinheiten vorgestellt.

Datum

30.09.2011

Telefon

03341 52-896

Telefax

03341 22138

E-Mail

a.kaprykowska@khmol.de

Durch das dynamische Gehen mit speziellen Stöcken, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen, werden gleichzeitig mehrere Körperpartien, wie Po, Beine und der Oberkörper, trainiert. Positiv wirkt sich Nordic Walking auch auf die Kondition und die Beweglichkeit aus, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Durch Kräftigung und verstärkte Durchblutung des Herzmuskels werden die kleinen Gefäße am Herzen erweitert. Darüber hinaus regt diese Ausdauersportart den Stoffwechsel an. Das ist z.B. gut für Menschen mit Diabetes.

Das regelmäßige Training hilft zudem beim Abnehmen. Nach einer Trainingsstunde hat der Nordic Walker immerhin rund 700 kcal verbrannt. Das sind 1,4 Schokoladentafeln! Das freut auch die Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Nordic Walking entstand aus der Ursprungsvariante des Walkings, also dem Gehen. Experten behaupten, dass flottes Gehen mit den Stöcken zu einem um 46 Prozent höheren Energieverbrauch führt und dadurch viel effektiver als Walking ist.

Da bleibt eigentlich nur noch, die Stöcke zu greifen – und ab in die Natur! Zuvor aber am besten erst einmal zu Erik Nitz in die Physiotherapie des Krankenhauses MOL. Denn ohne eine richtige Einführung bleiben viele der erhofften Effekte aus.

### Informationen zum Schnupper-Kurs:

Der Kurs beinhaltet drei Einheiten à 60 Minuten und findet an drei aufeinander folgenden Donnerstagen statt. Start ist der 13. Oktober um 16:30 Uhr. Bitte bequeme Sportkleidung, Nordic-Walking-Stöcke und vor allem gute Laune mitbringen! Falls jemand keine Stöcke besitzt, besteht die Möglichkeit, sie im Krankenhaus auszuleihen. Die Anzahl ist allerdings begrenzt.

**Schnupper-Kurs-Termine:** 13., 20., 27. Oktober 2011  
**Zeit:** 16:30 – 17:30  
**Treffpunkt:** Krankenhaus Märkisch-Oderland Strausberg,  
Physiotherapieabteilung, Sockelgeschoss.

**Anmeldefrist: bis zum:** 10.10.2011  
**Sonderpreis für den gesamten Kurs: 25,00 €**

### Kontakt und Anmeldung:

**Sekretariat Physiotherapie Frau Schmidt**  
**Tel. 03341 52 380**

**Betriebsteil Strausberg**  
Prötzeler Chaussee 5  
15331 Strausberg, PF 1131  
Telefon (03341) 520  
Telefax (03341) 22138

**Betriebsteil Wriezen**  
Sonnenburger Weg 3  
16269 Wriezen  
Telefon (033456) 400  
Telefax (033456) 40144

Bankverbindung:  
Sparkasse Märkisch-Oderland  
BLZ 170 540 40  
Konto 380 80 300 45

Sitz der Gesellschaft:  
15344 Strausberg  
Amtsgericht Frankfurt/ Oder  
HRB-Nr.: 4942

Vorsitzender des Aufsichtsrats:  
Gernot Schmidt

Geschäftsführerin:  
Dipl.-Ing. Angela Krug

**Kontakt:**

Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH  
Prötzeler Chaussee 5  
15344 Strausberg

**Presseansprechpartner:**

Anna Kaprykowska  
☎ 03341 52 896  
✉ presse@kholm.de

**Betriebsteil Strausberg**  
Prötzeler Chaussee 5  
15331 Strausberg, PF 1131  
Telefon (03341) 520  
Telefax (03341) 22138

**Betriebsteil Wriezen**  
Sonnenburger Weg 3  
16269 Wriezen  
Telefon (033456) 400  
Telefax (033456) 40144

Bankverbindung:  
Sparkasse Märkisch-Oderland  
BLZ 170 540 40  
Konto 380 80 300 45

Sitz der Gesellschaft:  
15344 Strausberg  
Amtsgericht Frankfurt/ Oder  
HRB-Nr.: 4942

Vorsitzender des Aufsichtsrats:  
Gernot Schmidt

Geschäftsführerin:  
Dipl.-Ing. Angela Krug

