




Veranstaltungs-Nr.	KPG Bildung 2017-17 KPG Bildung 2017-18
Praxisworkshop	Einführungskurs in Nordic Walking. Fit und vital den Alltag erleben.
Termin	<ul style="list-style-type: none">• 28. April 2017• 23. Juni 2016 jeweils 16:00 bis 20:00 Uhr
Trainerin	 <p>Kerstin Loss (D Berlin)</p> <ul style="list-style-type: none">• Präventologin• Arzthelferin• Nordic-Walking-Trainerin
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Diese Veranstaltung steht allen Interessierten offen.
Inhalt	<p>Bewegung trägt dazu bei, unseren körperlichen Allgemeinzustand zu optimieren. Gerade Bewegung in der Natur tut unserer Psyche gut, was wichtig ist in der Arbeit mit alten und sterbenden Menschen.</p> <p>Sie können, wenn Sie es wollen, durch Nordic Walking auf die sanfte Tour fit werden. Diese einfache sportliche Betätigung ist ein Sport für alle, besonders auch für Sporteinsteiger, für Menschen mit Gelenkproblemen oder Übergewichtige.</p> <p>Walken Sie in kleiner Gruppe von sechs bis zehn TeilnehmerInnen. Stöcke können mitgebracht oder vor Ort kostenlos geliehen werden.</p>
Methoden	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen der Grundtechnik in 4 Schritten• Stock- und Ausrüstungsberatung
Preis/ TeilnehmerIn	42 EUR
Veranstaltungsort	Outdoor



030 - 422 65 838



www.palliative-geriatrie.de/bildung