

Walking für Einsteiger*innen – Ü 55

Die positiven Effekte von moderatem Ausdauer-Training sind unbestritten. Es stärkt das Immunsystem, verbessert die Körperhaltung, beugt Gelenkerkrankungen vor, senkt den Blutdruck, dient dem Stressabbau und ganz nebenbei knüpft man noch soziale Kontakte.

Gerade im Herbst und Winter ist es bekanntlich noch wichtiger, einen Sport im Freien zu betreiben, weil man insgesamt weniger häufig an der frischen Luft verbringt. Walking ist insbesondere für die Generation Ü 55 gesund, denn älter werden heißt nicht gleichzeitig, keinen Sport mehr treiben zu können.

Daher bieten das Quartiersbüro Wahlestraße mit der Anlaufstelle Nachbarschaft (anna Ellerbek/Wellingdorf) und der LTV Kiel-Ost e.V. einen Walking-Kurs für Menschen in der Lebensphase zwischen „Arbeit und Ruhestand“ aus den Stadtteilen Ellerbek und Wellingdorf an.

In kleinen Gruppen mit Trainer*innen werden wir auf grünen Wegen in unserm Quartier walken.

Es werden keine Nordic-Walking-Stöcke benötigt!

Kursbeginn: 02. September 2020, 10:00 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: „Wellingdorfer Wohnzimmer“, Platz Wellingdorfer Straße/Katharinenstraße

Anmeldung: anna Ellerbek/Wellingdorf, Tel.: 0431 66 87 66 15 oder per

E-Mail: anna.ellerbek.wellingdorf@diakonie-altholstein.de

Kostenbeitrag: 10,00 €

Der Kurs endet am 31.12.2020

Die Anmeldung beinhaltet für die Kursteilnehmer*innen folgende Leistungen:

- Betreutes Walking (1 mal wöchentlich) vom 02.09. bis 31.12.2020
- Mitgliedschaft im LTV Kiel-Ost e.V. und dadurch Versicherungsschutz bis zum 31.12.2020. Danach endet die Mitgliedschaft automatisch
- Teilnahme LTV-Schwanensee Staffellauf, einschließlich Verpflegung
- Teilnahme am LTV-Silvesterlauf (Anmeldegebühren)

Nach 4 Monaten können sich die Teilnehmer*innen entscheiden, ob sie mit dem Walking aufhören, das wöchentliche Walking in eigener Regie fortsetzen oder für 20 Euro Jahresbeitrag in den LTV Kiel-Ost e.V. eintreten.

Dieses Kursangebot findet in Kooperation mit dem Quartiersbüro Wahlestraße, und der anna Ellerbek/Wellingdorf statt. Finanziert wird es mit Mitteln des Quartiersfonds aus dem Projekt Aktive Mobilität in städtischen Quartieren.