

In diesem Jahr biete ich einige Kurse zum Wandertrainig an. Diese Kurse sind teilweise für den Einsteiger gedacht, zum Teil aber auch für Fortgeschrittene.

Genauere Infos bei mir per Telefon unter der 02432 9620317

### **1. Wandern leicht gemacht: Wandern ist Fitness und Ausdauersport,**

und so werden wir in diesem 5-wöchigen Kurs kleine Wanderungen unternehmen und uns dabei mit den wichtigsten Themen des Wanderns beschäftigen.

Diese sind: 1. Wandern ohne große Kraftanstrengung und ohne kräftezehrende Muskelanspannung

2. Das nötige Equipment und welche Wanderung passt zu mir.

3. Wie wirken sich das Wandern und der Aufenthalt in der Natur auf meine Psyche und meinen Körper aus.

4. Ernährung/ Wasserhaushalt/ gesunde Pausen

5. Jede Menge gesunde und nützliche Tipps

Vor, während und nach der Wanderung machen wir auch kleine stärkende Übungen.

Im Anschluss eines Treffens, bekommt der Teilnehmer Übungsanleitungen, auch in Papierform, für zu Hause. Am Ende des Kurses gibt es für jeden Teilnehmer eine Überraschung

Termine: 5.3.2020, 12.3.2020, 19.3.2020, 26.3.2020 und der 2.4.2020

Start 9.30 Uhr, Dauer ca. 2,5 – 3 Stunden

Start der ersten beiden Treffen: Wassenberg Oberstadt, Parkplatz Neumarkt

Voraussetzung des Teilnehmers, er muss 2 – 2,5 Stunden unterwegs sein können.

Teilnehmerzahl 8 – 12

Kosten 35 Euro pro Person

#### **1. Wandern mit einem Stock**

Von Natur aus sind wir gangsicher und das kann und sollte man bis ins Alter hinein bewahren.

Manches Mal ist wandern mit einem Stock aber sinnvoll. Immer sollte man sie nicht nützen, da unser Körper sich zu sehr daran gewöhnt und die natürliche Gangsicherheit wird wegtrainiert.

Aber wie gehe ich mit einem Stock als Hilfsmittel wirklich gut?

Was muss ich beachten und wann ist der Einsatz sinnvoll?

Diese Fragen werden wir bei unserem 3wöchigen Training erarbeiten und der richtige Einsatz des oder der Stöcke werden trainiert.

Denn nur wer sicher mit einem Stock unterwegs ist, ist auch wirklich sicher.

Termine samstags 11.07., 18.07., 25.07.

Uhrzeit: 9.30 Uhr – ca. 2,5 Stunden

Kosten 20 Euro, 6 – 12 Personen

### **3. Training zu Erhöhung der Trittsicherheit**

Immer wieder wird Trittsicherheit von einem Wanderer gefordert. Manchmal fehlt sie oder man ist sich nicht so sicher, ob man genügend hat. Um sie zu verbessern, werden wir in diesem 5 - wöchigen Kurs Übungen durchführen, welche die visuelle Wahrnehmung und die Koordinationsfähigkeit zwischen der kleinen Muskulatur der Beine und Füße und dem Gehirn stärken.

Zudem stärken wir den Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und wir werden unsere Kraftreserven verbessern.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein zügiges Gehen in die Höhe und Treppensteigen. Zum Aufwärmen werden wir zügig den Wanderweg nach oben zur Himmelsleiter wandern. Unterwegs und oben trainieren wir, auch die Treppe ist natürlich Bestandteil des Trainings.

Die Übungen sollten auch zwischendurch und noch einige Wochen danach selbstständig durchgeführt werden.

Unterlagen, bzw. Trainingspläne für zu Hause bekommt jeder Teilnehmer

Termine 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06

5 x samstags um 9.30 Uhr, je 1,5 – 2 Stunden

Wo Treffpunkt am Treppenaufgang der Millicher Halde in Hückelhoven

Kosten 35 Euro, incl. Material, 6 – 12 Personen

### **4. Wanderaufbautraining: Wandern ist Fitness**

Wir treffen uns 4mal am Treppenaufgang der Millicher Halde in Hückelhoven und werden uns in dieser Zeit steigern. Zu Beginn gehen wir den Wanderweg und auch die Treppe. Zum Schluss ist nur noch die Treppe unser Trainingsmittel. Die Teilnehmer werden in diesem vierwöchigen Kurs lernen, wie die Leistung einfach zu steigern ist. So kann auch nach dem Kurs noch einiges beibehalten werden und die persönliche Fitness, Muskelkräftigung

gesteigert werden kann. Wer bei diesem Training mitmachen möchte, muss Treppensteigen können. Ansonsten kann jeder nach eigener Stärke trainieren.

Termine So 09.08., Do 13.08., So 16.08., Do 20.08. So 23.08.,

5 x samstags um 10.00 Uhr, je 1,5 – 2Stunden

Wo Treffpunkt am Treppenaufgang der Millicher Halde in Hückelhoven

Kosten 25 Euro p.P., 6 – 12 Personen

### **Training zum Aufbau der Lungenkapazität**

#### **Bei und durch Bewegung besser Luft bekommen**

Zu diesem Training treffen wir uns 4x am Adolfosee in Ratheim. Der Weg rund um den See ist 3km lang, wir umrunden ihn zweimal.

Die Teilnehmer erfahren einiges, was der Unterstützung zur Erhöhung des Lungenvolumens dient. Dazu gehört Theorie in kleinen Vorträgen, sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Im Anschluss des insgesamt 6km langen Weges bekommt der TN das Gelernte auch noch einmal schriftlich.

Termine 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.

Start 9.30Uhr, Dauer 2,5Stunden

TN Zahl 6 – 12

Mitzubringen sind ein Stock oder ein Handtuch, sowie ein Getränk für zwischendurch

Kosten 20 Euro p.P.

Die genaue Adresse wird bei Anmeldung durchgegeben.