

GESUND LEBEN MIT NATURHEILKUNDE

Nordic Walking

Die Präventionsprogramme der Celenus DEKIMED

Ein Unternehmen der





Nordic Walking dient der Stärkung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Entspannung, Motivation und der positiven Beeinflussung der Psyche.

Nordic Walking ist schnell erlernbar und überall ohne viel Aufwand durchführbar. Die Trainingsbereiche reichen von der sanften Belastung für Einsteiger bis hin zum hochintensiven Training. Fast die gesamte Muskulatur wird beansprucht. Da bis zur Hälfte mehr Kalorien als beim Walken oder Laufen verbrannt werden, beugt Nordic Walking Arterienverkalkung und Bluthochdruck vor, überflüssige Pfunde verschwinden oder setzen sich erst gar nicht an. Wir möchten mit diesem Programm Gelegenheit geben, hier bereits Erlerntes zu festigen und Gleichgesinnte wieder zu treffen.

Um Ihre Gesundheit kümmern sich das kompetente Therapeutenteam der Celenus DEKIMED und hilft Ihnen, Risiken durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel, schwach ausgeprägte Muskulatur und Haltungsfehler, Übergewicht und Probleme des Haltungs- und Bewegungsapparates zu erkennen und auszugleichen.

Termine

15.-20.04.2012 und 15.-20.10.2012
(von 8 bis 14 Teilnehmer)

P R O G R A M M

Nordic Walking

Unser Angebot

- 5 x Übernachtung im Einzelzimmer (Anreise sonntags, Abreise freitags)
- Vollpension (Menüwahl)
- 5 x Morgenbewegung
- Med. Basis-Check/Arztgespräch
- 1 x Vortrag Nordic Walking
- 5 x Nordic Walking
 1. Grundtechnik, Arm- und Stockführung
 2. Bein- und Fußtechnik, lange Wege
 3. Technik, Handtechnik
 4. Rotation, Ausdauer
 5. Feinkoordination, Ausdauer und Einzelkorrektur
- 1 x Workshop „Naturheilkundetipps“ – Wickel und Auflagen
- 1 x Workshop „Kneipptherapie“
- 2 x Wassergymnastik/Aquafitness
- 3 x Gymnastik in der Sporthalle
- 2 x Atementspannung/Wahrnehmungsschulung
- 1 x Vortrag „Vollwertige Ernährung“
- 1 x Lehrküchenworkshop

Preis: 640,- Euro

(Pro Person zzgl. Kurtaxe)

**Ich/Wir buche/n das Programm
„Nordic Walking“ mit 5 Übernachtungen:**

- 15.04.-20.04.2012 (640,- Euro/Person zzgl. Kurtaxe)
- 15.10.-20.10.2012 (640,- Euro/Person zzgl. Kurtaxe)

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

ggf. Begleitperson _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefonnummer (für evtl. Rückruf) _____

Einzelzimmer Doppelzimmer

Bemerkungen _____

Datum, verbindliche Unterschrift _____

Bitte abtrennen und per Fax an 0374/37 75-1005 oder E-Mail: info@dekimed.de oder im frankierten Umschlag senden.

Bitte
freimachen,
falls Marke
zur Hand

Rückantwort

Celenus DEKIMED Deutsche Klinik
für Integrative Medizin und
Naturheilverfahren GmbH
– Patientenbetreuung –
Prof.-Paul-Köhler-Straße 3

08645 BAD ELSTER

Reservierung



Fragen zu unserem Angebot?
Kostenlose Info-Hotline:
0800 - 75 111 11



P R O G R A M M

Nordic Walking

Unsere Klinik liegt – eingebettet in eine Parklandschaft mit altem Baumbestand – in unmittelbarer Nähe zum Kurzentrum des historischen Kurbades Bad Elster. Die Ausstattung der Klinik wird auch gehobenen Ansprüchen gerecht.

Mit einem Aufenthalt in der Celenus DEKIMED verbinden Sie den Komfort eines Hotels und die medizinische Kompetenz einer Fachklinik – optimale Voraussetzungen für Ihre Gesundheit.

Neben unserem speziellen Gesundheitsprogramm können Sie u. a. folgende Angebote kostenfrei nutzen:

- Hallenbad-, Kneippanlage im Haus
- Vorträge zur allgemeinen Gesundheitsbildung
- Bewegungsangebote
(Wandern, Badminton, Tischtennis)
- Trinkkur unter Nutzung der natürlichen Mineralquellen am Badeplatz (Marienquelle, Moritzquelle, Salzquelle, Säuerling)

Weitere Leistungen im Haus (z.B. Massagen, Wellness und Kosmetik) können individuell vereinbart werden.

Celenus DEKIMED | Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren | Prof.-Paul-Köhler-Straße 3 | 08645 Bad Elster
Telefon 037437 75-0 | Fax 037437 75-1000 | info@dekimed.de

W W W . D E K I M E D . D E