

Nordic Walking in Detern

Der TuS Detern bietet Nordic Walking rund um Detern an.

Die Übungsleiter sind durch den Behinderten Sportverband Niedersachsen speziell qualifiziert.



Zielgruppe:

Gesundheitsbewusste die ggf. in Abstimmung mit ihrem Hausarzt abwechselnde Fußstrecken von 3-4 km und/oder 4-6km laufen können.

Gegründet wurden die ersten Nordic Walkinggruppen auf Basis der Reha – Sportgruppen des TuS Detern. Im Laufe der Zeit kamen auch externe Teilnehmer hinzu.

Die Teilnahme kann durch eine Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt getragen werden und ist mit der Krankenkassengenehmigung für den Teilnehmer kostenlos.

Unabhängig davon können Vereinsmitglieder des TuS Detern kostenlos teilnehmen.

Sommer - Termine:

Dienstags 18:00Uhr 4-6km, Dauer ca. 90 Minuten

Donnerstags 10:00Uhr und 18:00Uhr. 3-4km, Dauer ca. 70Min.

Winter – Termine:

Zeitlich wie im Sommer, jedoch unter bestimmten Sicherheitsbedingungen in der Dunkelheit.

Treffpunkte / Informationen:

Die Treffpunkte und die notwendigen Informationen werden über WhatsApp frühzeitig bekannt gegeben. Die Treffpunkte sind in einem Umkreis von bis zu ca. 3km um Detern verteilt.

Bei Interesse kann eine kostenlose Probe-Teilnahme vereinbart werden. Nordic Walking Stöcke stellen wir in der Probezeit zur Verfügung.

Informationen zu den richtigen Stöcken und zur Lauftechnik werden vor der ersten Tour vermittelt.

Ansprechpartner:

TuS Detern

Andreas Kleinewegen

Jakob Dusseljee



Tel.: +49 176 4589 7441
mail: akjk@posteo.de

Tel.: +49 4499 918926
mail: jakob.dusseljee@ewetel.net

Wesentliche Vorteile des Nordic Walking:

- Herzkreislaufsystem wird gestärkt
- Regt den Stoffwechsel an
- Steigert das allgemeine Wohlbefinden
- Fördert die Durchblutung, auch der grauen Zellen
- Nordic-Walking-Lauftreff motiviert Termine einzuhalten
- Für jedes Alter geeignet
- Auch bei Adipositas geeignet
- Verbessert die Bewegungskoordination
- Löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Stimmen / Kommentare der Teilnehmer:

- Das Walken tut mir einfach gut.
- Nach dem Walken geht es mir besser.
- Es tut mir echt Leid, wenn ich einmal nicht teilnehmen kann.
- Die Streckenlängen sind passend.
- Die Gruppe fördert meine regelmäßige Teilnahme.
- Ich freue mich nach einem langen Bürotag darauf.
- Meine Nackenverspannungen sind völlig aufgelöst.



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Reha Sport in Deteren

Der TuS Deteren bietet ein breites Reha Sport Spektrum an.
Die Übungsleiter sind durch den Behinderten Sportverband Niedersachsen speziell qualifiziert.



Für wen ist das Reha Sportangebot gedacht?

Unsere Teilnehmer kommen aus verschiedenen Reha Bereichen:

Orthopädie und Krebserkrankung –
Beckenbodengymnastik nach OP -
Diabetes Mellitus – Osteoporose –
Chronische Nierenerkrankung - Herz-
Herzinsuffizienz - Kreislauferkrankung –
Lungenerkrankung – Post / Long Covid -
Arterie- und Venenerkrankung –
Parkinson – Schlaganfall – Multiple
Sklerose – Morbus Bechterew u.v.a.

Auch die reine Prävention wird von speziellen Gruppen abgedeckt.

Termine:

Es gibt eine große Anzahl von themenbasierten wöchentlichen Abendterminen. Je nach Einstufung werden sie von einer Gruppe aufgenommen.

- **Montags Orthopädische Gruppen**
- **Dienstags Herz und Kreislaufgruppen**
- **Mittwochs Herz-, Orthopädische-, Lungen-, Neurologische-, Funktionstrainings- Gruppen**
- **Dienstag und Donnerstag Nordic Walking**

Ort und weitere Informationen:

Der Gruppensport findet in der Sporthalle der Deterner Grundschule am Turnerweg statt.

Kosten:

Die Teilnahme wird i.d.R. durch eine Reha-Sport-Verordnung vom Haus- oder Facharzt verschrieben und ist mit der Genehmigung durch die Krankenkasse für den Teilnehmer kostenlos.

Alternativ können sie auch als Vereinsmitglied an allen Gruppen teilnehmen.

Gerne dürfen sie sich für eine Teilnahme zur Probestunde melden.

Ansprechpartner:

TuS Deteren

Jakob Dusseljee



Tel.: +49 4499 918926

Mail: jakob.dusseljee@ewetel.net



Warum Reha Sport:

- Bewegung regt die Regeneration an
- Körperliche Aktivität fördert die Mobilität
- Gleichgewichtsschulungen zur Sturzprophylaxe
- Entspannungsübungen für Angst und Stressabbau
- Training mit Gleichgesinnten macht Spaß und sorgt für soziale Kontakte
- Körperliche Aktivität macht beweglicher und selbstsicherer.
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Fördert die Durchblutung, auch der grauen Zellen
- Das Herzkreislaufsystem wird gestärkt
- Steigert das allgemeine Wohlbefinden
- Löst Muskelverspannungen u.a. im Nacken- und Schulterbereich



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Werden Sie aktiv und sagen sie ihren Beschwerden den Kampf an.

Erreichbar auch gerne direkt abends in der Sporthalle oder nach Vereinbarung.