

## Kursprogramme 2021-2022

**20** JAHRE  
2000 – 2020



### **Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung**

**Kursnummer:** 20181018-1052840

Nordic Walking ist eine attraktive Bewegungsaktivität an der frischen Luft! Im Kurs erlernen Sie die Technik und wie Sie Ihre Belastung, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst steuern können. Über weitere Übungen und kleine Gesprächsphasen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden. Der Kurs eignet sich in besonderem Maße für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.



Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Details Zeiträume:

03.11.2021 – 12.01.2022 – 26.11.2021 – 28.11.2021 – 18.11.2021 – 24.02.2022

28.10.2021 – 20.01.2022 – 01.04.2022 – 03.04.2022 – 13.05.2022 – 15.05.2022



SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. - 1. Vorsitzender: Stefan Puderbach – DSV-Skilehrer nordic DOSB – A-Trainer  
Bachstrasse 1 - 56566 Neuwied – Tel 0176/55550025 - [rpuderba@rz-online.de](mailto:rpuderba@rz-online.de) - [www.src-heimbach-weis.de](http://www.src-heimbach-weis.de)  
10.06.2022 – 12.06.2022 – 21.10.2022 – 23.10.2022 – 29.09.2022 – 15.12.2022

07.10.2022 – 09.10.2022 – 07.07.2022 – 22.09.2022 – 20.01.2022 – 31.03.2022

22.09.2022 – 15.12.2022 – 07.07.2022 – 22.09.2022 – 07.04.2022 – 23.06.2022

20.01.2022 – 07.04.2022 – 31.03.2022 – 09.06.2022 – 14.04.2022 – 30.06.2022

11.11.2022 – 13.11.2022 -

## Bewegung

### Themenbereich(e):

**Umfang und Dauer\*** 12 Einheiten à 90 Minuten

**Kursgebühr\*** 95,00 €  
Eigenanteil für Versicherte **20,00 €**

**Kursleiter:** Stefan Puderbach

**Zielgruppe:**

- 18 bis 49 Jahre
- 50 bis 69 Jahre
- ab 70 Jahren
- nicht geschlechtsspezifisch

## Laufend unterwegs – DLV-Programm

**Kursnummer:** 20181017-1052736

Dem Programm liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, das heißt, die Inhalte sind nicht nur auf körperliche Vorgänge am Bewegungsapparat ausgerichtet, sondern auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. Deshalb stehen hierbei neben der gezielten Erhaltung oder Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel vor allem der Spaß und die Motivation an der Bewegung im Vordergrund. Der Aufbau des Kursprogramms ist an Menschen gerichtet, die Spaß am Laufen haben, das Ziel von 30 Minuten am Stück laufen zu wollen, erreichen möchten und die nach längerer Unterbrechung wieder ein körperliches Training aufnehmen möchten

- **Kurseinheit 1: Effiziente Lauftechnik**
- **Kurseinheit 2: Wo stehe ich? 1-Mile Walking Test**
- **Kurseinheit 3: Run away**
- **Kurseinheit 4: Ganz und gar**
- **Kurseinheit 5: Lauf dich frei**



SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. - 1. Vorsitzender: Stefan Puderbach – DSV-Skilehrer nordic DOSB – A-Trainer  
Bachstrasse 1 - 56566 Neuwied – Tel 0176/55550025 - [rpuderba@rz-online.de](mailto:rpuderba@rz-online.de) - [www.src-heimbach-weis.de](http://www.src-heimbach-weis.de)

- Kurseinheit 6: Locker laufen
- Kurseinheit 7: Über Stock und Stein
- Kurseinheit 8: In der Pause wachsen
- Kurseinheit 9: Effizient und ökonomisch Laufen
- Kurseinheit 10: Laufend unterwegs
- Kurseinheit 11: Individuell laufen – Bin ich fitter?
- Kurseinheit 12: Laufen ohne zu schnaufen

**Themenbereich(e):** Bewegung

**Umfang und Dauer\*** 12 Einheiten à 90 Minuten

**Kursgebühr\*** 95,00 €  
Eigenanteil für Versicherte **20,00 €**

**Kursleiter:** Stefan Puderbach

## **Kurstermine Gesamt 20 UE:**

12.11.2021 – 11.02.2022 – 07.11.2021 – 25.01.2022 - 04.07.2022 – 29.09.2022

01.04.2022 – 17.06.2022 – 01.11.2021 – 13.03.2022



Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V



SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. - 1. Vorsitzender: Stefan Puderbach – DSV-Skilehrer nordic DOSB – A-Trainer  
Bachstrasse 1 - 56566 Neuwied – Tel 0176/55550025 - [rpuderba@rz-online.de](mailto:rpuderba@rz-online.de) - [www.src-heimbach-weis.de](http://www.src-heimbach-weis.de)

## Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ//Ort: \_\_\_\_\_

Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Ich möchte gerne an folgendem Präventionskurs teilnehmen:

**Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur**

**allgemeinen Ausdauerförderung gewünschter Kurstermin:**

\_\_\_\_\_

**Laufend unterwegs DLV-Programm**

**gewünschter Kurstermin: \_\_\_\_\_**

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

# Skilanglauf- und Rollsportclub Heimbach-Weis 2000 e.V.



SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. - 1. Vorsitzender: Stefan Puderbach – DSV-Skilehrer nordic DOSB – A-Trainer  
Bachstrasse 1 - 56566 Neuwied – Tel 0176/55550025 - [rpuderba@rz-online.de](mailto:rpuderba@rz-online.de) - [www.src-heimbach-weis.de](http://www.src-heimbach-weis.de)