

251-S3F12 Antistress durch Nordic-Walking

Beginn	Mittwoch, 07.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Monika Huber
Mitzubringen	Stöcke mitbringen
Kursort	VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Antistress durch Nordic-Walking

In der heutigen Zeit ist Stress zum Alltag geworden. Viele sehen den Stress negativ und wollen ihn loswerden. Dabei gibt es durchaus positive Aspekte, den gesunder Stress haben kann. Beim Anti-Stress-Nordic-Walking werden während der Walking-Einheiten Entspannungs- und Atemtechniken vermittelt, die im Alltag helfen, mit Stresssituationen gut umgehen zu können. Nordic-Walking zählt zu den sanften Ausdauersportarten. Das Gehen mit Stöcken kurbelt sowohl das Immunsystem als auch das Herz-Kreislaufsystem an und senkt unter anderem erhöhten Blutdruck. Somit ist dieser Kurs eine optimale Kombination aus körperlicher Betätigung und dem Erlernen von Stressbewältigung.

Stöcke selbst mitbringen

Termine

Datum		Ort
07.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
14.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
21.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
28.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
04.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)