



Freundliche
Atmosphäre
garantiert

NORDIC WALKING

Gruppenkurse für Patienten mit Schlafapnoe



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE **PULMONAIRE** VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



Was ist Nordic Walking?

Nordic Walking ist ein für alle zugänglicher Wandersport, der mit speziellen Stöcken ausgeübt wird.

Die Vorteile des Trainings

- Die gesamte Muskulatur beansprechen und stärken
- Die Toleranz gegenüber Belastungen erhöhen
- Ausdauer, Kraft und Flexibilität der Muskeln trainieren
- Die Gelenke entlasten
- Die Atemtechniken verbessern
- Einer regelmäßigen sportlichen Aktivität nachgehen
- Soziale Bindungen schaffen

Ausrüstung

Tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Turnschuhe. Die Stöcke werden Ihnen ausgeliehen.

Ort und Zeit

- Leuk-Stadt: Mittwoch von 15:15 bis 16:45 Uhr

**Ausserhalb der Schulferien*

Preise

Patient:

- Pauschal CHF 100.- pro Jahr oder CHF 60.- pro Semester.

Begleitperson - Sonderpreis:

- Pauschal CHF 180.- pro Jahr oder CHF 95.- pro Semester.

***Erste Probestunde kostenlos*

Voraussetzungen

Füllen Sie vorab den Gesundheitsfragebogen aus, der auf Anfrage oder auf der Website erhältlich ist.

Informationen und Anmeldung

027 481 20 00 / sommeil@psvalais.ch