

## Pressemitteilung 29.06.2015

Neuer Nordic-Walking-Sommer-Kurs

### Walking leicht gemacht

Hof

Unter dem Motto „Walking leicht gemacht“ beginnt am 06. Juli ein Kurs für Nordic-Walker, Walker, Läufer und Interessierten. Der Kurs wird vom Mehrgenerationenhaus der Diakonie Hochfranken und von Feldenkrais-Pädagogin Sabine Döhla gemeinsam angeboten.

Durch die Kombination aus sanftem Ausdauer-Training, spezielle Körperwahrnehmungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen nach Feldenkrais sowie der mentalen Betreuung, werden sowohl für Herz-Kreislauf-System, Rücken und Gelenke als auch für die Psyche therapeutische Effekte erreicht.

Jeder Teilnehmer kann hier sein persönliches Walking- oder Laufgefühl entwickeln.

Auf Anfrage ist der Kurs durch die Krankenkassen bezuschungsfähig; Leihstöcke für Nordic-Walker sind vorhanden. Der Kurs besteht aus fünf Terminen, jeweils montags um 18.30 Uhr am Untreusee. Treffpunkt ist das TPZ, Eingang Wilhelm-Löhe-Straße.

Anmeldung und Infos unter 09287 9988699, [doehla@feldenkrais-fenomen.de](mailto:doehla@feldenkrais-fenomen.de) oder

Im Mehrgenerationenhaus unter 09281 540390578.

Ansprechpartnerin für Presse:

Maria Mangei und Martin Abt

Geschäftsführung

Diakonie Hochfranken gGmbH

Klostertor 2 · 95028 Hof

Telefon 09281 837-0

[www.diakonie-hochfranken.de](http://www.diakonie-hochfranken.de)

---

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Maria Mangei