

1. Deutscher Kanu-Aktions-
tag in Göttingen am **5.9.2010**
mit der BARMER GEK und
dem Deutschen Kanu-
Verband e.V.

Kanufahren stärkt die Gesundheit

Am 5. September macht die BARMER GEK, unterstützt durch den Deutschen Kanu-Verband e.V., Lust auf Kanufahren: Am ersten bundesweiten Kanu-Aktionstag haben Interessierte die Möglichkeit, die Natur von einer völlig neuen Seite kennen zu lernen und dabei etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Mit dabei sind auch die BARMER GEK in Göttingen, der Göttinger Paddler-Club sowie WASPO 08.

»Kanusport ist ein Gesundheitssport und als Ausdauersportart besonders gut geeignet, um z.B. nach einer Erkrankung wieder fit zu werden«, so Thomas Schultz von der BARMER GEK in Göttingen. »Positiv für den Anfänger ist auch, dass der Lernerfolg beim Kanufahren recht schnell einsetzt, denn das Boot kann schon nach kurzer Zeit in Fahrt gebracht werden. Aber auch die richtige Grundbewegung ist wichtig, um Verletzungen und Unfällen vorzubeugen. Grundzüge der Technik werden am Aktionstag vermittelt.«

Kanufahren trainiert besonders die Armkraft sowie die Rücken- und Rumpfmuskulatur. Besonders für Menschen, die Rückenproblemen oder Bandscheibenverletzungen vorbeugen wollen, ist Kanufahren deshalb gut geeignet. Außerdem hat es positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die gesamte körperliche Konstitution. »Aber auch die Entspannung als Aspekt für die Gesundheit sollte man nicht unterschätzen: Sich im Grünen zu bewegen, entspannt Körper und Geist und hilft bei der Stressbewältigung«, erklärt Schultz.

Der Aktionstag am 5. September bietet die Gelegenheit, den Kanusport als Wassersport für jedermann kennen zu lernen. Auf dem Programm des Aktionstages, der von 14 bis 18 Uhr am Kiessee stattfindet, stehen u.a. Kajak-Fahren, Kanadier-Familienpaddeln, Kanupolo-Schnuppern sowie Kanu-Freestyle-Vorführungen.

www.barmer-gek.de und www.kanu.de.

KAZ
Kommunikations- & Aktionszentrum Göttingen



JONGLIEREN FÜR HIRN & HERZ



Neue Kurse
für Senioren
Anmelden bei:
Andreas Pudelko
05509-452866

JONGLIEREN & AKROBATIK FÜR KINDER

Ab 7 Jahren
Mo, 15:30 - 17 h
Anmeldung: C. Bellersen,
0551/ 43690
Do, 15-16:30 oder 16:30 - 18 h
A. Bühnemann, 0551/ 7700635



KAZ, Hospitalstr.6, Göttingen
Tel. 0551/53062 www.kaz-goettingen.de

WG wohnen+sparen
Wohnungsgenossenschaft eG Göttingen

*...seit 1891 für jeden
die passende Wohnung!*



Oesterleystr. 4 · 37083 Göttingen
Telefon 0551 / 5 07 65-0

E-Mail info@wg-goe.de · Internet www.wg-goe.de