

05.04.2011

## **Fit durch die Elternzeit Elternschule der Hochtaunus-Kliniken bietet Nordic Walking Lauftreff für junge Mütter an**

*Bad Homburg, 5. April 2011* – Unter dem Motto „Fit durch die Elternzeit“ bietet die Elternschule der Hochtaunus-Kliniken ab sofort einen Nordic Walking Lauftreff für junge Mütter an. Voraussetzung ist die Teilnahme am Einführungskurs, der ebenfalls von der Elternschule angeboten wird, oder Nordic Walking Erfahrung. Der Lauf dauert 1,5 Stunden und findet jeweils dienstags um 18.00 Uhr statt. Die Grundtechnik des Nordic Walking kann man im Einführungskurs, ebenfalls dienstags um 17.00 Uhr, erlernen.

Geleitet werden sowohl der Einführungskurs wie auch die Lauftreffen von den Hebammen Doreen Thiem und Stefanie Achtziger. „Gerade junge Mütter haben oft viel zu wenig Gelegenheit, einmal rauszukommen und etwas für sich selbst zu tun“, erklärt Doreen Thiem die Initiative der Elternschule. „Dabei tut es vor allem jetzt in der wärmeren Jahreszeit gut, sich in der freien Natur zu bewegen und frische Kraft zu tanken.“ Beim Nordic Walking Lauftreff wird ein sanftes Ausdauertraining mit speziellen Kräftigungsübungen in der freien Natur verbunden. Gleichzeitig soll der Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern gefördert werden. „Am besten ist es natürlich, wenn sich die jungen Mütter wirklich einmal die Zeit für sich allein nehmen können“, so Doreen Thiem. „Wenn das nicht möglich ist, können die Kinder aber auch im Tragetuch oder Tragesitz auf eigene Verantwortung mitgenommen werden.“

Weitere Informationen zu Treffpunkt und Kosten über die Elternschule unter der Telefonnummer 06172 / 14-3384 oder per E-Mail unter [elternschule@hochtaunus-kliniken.de](mailto:elternschule@hochtaunus-kliniken.de).

Kontakt:  
Renate Bottler  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Hochtaunus-Kliniken gGmbH  
Tel. 06172 / 14-2225  
E-Mail [Renate.Bottler@hochtaunus-kliniken.de](mailto:Renate.Bottler@hochtaunus-kliniken.de)