

Taller de Marcha Nórdica para reducir el sedentarismo

Red adscrita  OBSA 

Temas

Actividad física.

Descripción

Para generar un entorno que ayude a la población a generar hábitos que protejan su salud frente a enfermedades, la Asociación Contra el Cáncer ha decidido definir una actividad que pueda repercutir también en el beneficio de la salud de las personas que no tienen diagnosticada una enfermedad oncológica, es decir, a la **población general**.

Además, esta actividad está especialmente pensada **para personas cuyo nivel de actividad física semanal actual sea bajo o inexistente** por diferentes motivos. Aumentando la motivación gracias al aprendizaje de una actividad nueva en grupo, que se adaptará al nivel de los asistentes. Los estudios realizados en población adulta mayor han revelado que la práctica de este tipo de marcha es beneficiosa para las dificultades que suponen las limitaciones del envejecimiento, por lo que es adecuada (y recomendable) para cualquier edad o patología.

De esta manera, en resumen, se propone un recurso temporal gratuito de **tres meses de duración**, que consiste en un **grupo cerrado** para aprender y practicar Marcha Nórdica durante **una hora** y media todas las semanas, bajo la supervisión de una monitora titulada y voluntarias dinamizadoras. El material necesario para la práctica del taller, los bastones, se prestarían a los beneficiarios durante este tiempo.

Población

Población General - Cualquiera (Nivel de actividad física previo bajo.)

Persona de contacto

María Arce. Técnica de prevención y promoción de la salud de la Asociación Española Contra el Cáncer en Asturias. (695407478 - 900100036) (maria.arce@contraelcancer.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación Española Contra el Cáncer

Fecha de última actualización de la actividad

27/06/2022

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

Sí

Localización

Calle Viaducto Marquina 1 33004 Oviedo Oviedo Asturias Asturias España



Fecha de la Actividad

De 04/04/2022 a 27/06/2022

Imagen de la Actividad

EN

MARCH

Marcha Nórdica Ovie

Dirigido a personas **sedentarias**

Salida: Lunes a las 17:00 horas

Lugar: Calle Viaducto Marquina 1

