



Pacientes

Taller MARCHA NÓRDICA

Martes 16 de septiembre de 2025, de 11:30 a 18:00 h.

Sala de talleres, planta baja
Hospital Universitario General de Villalba

- En colaboración con la escuela de Marcha Nórdica “NORDICAMOS”



- La **marcha nórdica** es un deporte de bajo impacto que consiste en caminar utilizando unos bastones específicos para aprovechar su impulso. Es un **ejercicio multicomponente**, que desarrolla resistencia, fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad, movilizandando el 90% de los grupos musculares.
- Es **fácil de aprender** y **apto para todas las edades**, favorece las relaciones sociales, beneficiándose además de las ventajas del aire libre y el contacto con la naturaleza.
- Su interés en el ámbito sanitario va en aumento, habiendo ya **experiencias pioneras** en su **aplicación en distintas patologías**, como en cáncer de mama, obesidad y riesgo cardiovascular.



Solicitada la acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid

Date de alta en hgvilalba.es
y descárgate la APP



DISPONIBLE EN
Google Play

Consíguelo en el
App Store



Hospital Universitario
General de Villalba

hgvilalba.es - madrid.org