



Pacientes

# Taller MARCHA NÓRDICA

**Martes 16 de septiembre de 2025**  
**a las 11:30h turno de mañana; a las 18:00h turno de tarde**

**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 [hgvillalba.es](http://hgvillalba.es)  
y descárgate la APP



DISPONIBLE EN  
Google Play

Consíguelo en el  
App Store



**Hospital Universitario**  
**General de Villalba**

[hgvillalba.es](http://hgvillalba.es) - [madrid.org](http://madrid.org)