

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining und für fast jedermann geeignet. Durch den aktiven Stockeinsatz werden neben der Beinmuskulatur auch die gesamte Rumpf- und Armmuskulatur trainiert. In besonderem Maße steht Nordic Walking für Spaß an der Bewegung in der Natur, zu jeder Jahreszeit. Damit die gesundheitlichen Vorteile des Nordic Walking voll zum Tragen kommen, wird im Kurs stets auf die richtige Technik geachtet. Abgerundet wird das wöchentliche Training durch Aufwärm-, Kraft- und Dehnungsübungen.

Kursleitung	Birgit Färber, DSV-Nordic-Walking-Trainerin
Kurstermin	Freitag, 09:30 – 11:00 Uhr, mit 15 Einheiten Ganzjährig fortlaufend, die Teilnahme ist nur mit Nordic-Walking-Kenntnissen jederzeit möglich.
Kursgebühr	2,00 € pro Einheit, für Mitglieder
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Gäste

Wenn keine Nordic-Walking-Kenntnisse vorhanden sind, können Sie diese in einem Extrakurs erwerben:

Kennenlernkurs	Mittwoch, 08.08.2018, 09:30 – 11:00 Uhr, mit 4 Einheiten Mindestteilnehmerzahl: 3
Kosten	40,00 € für Mitglieder, 45,00 € für Gäste
Treffpunkt ist immer	Parkplatz Frauenwaldschule, Frauenwaldstraße 10, 61231 Bad Nauheim-Niedermörlen
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen! Dieser Kurs wird, im Zuge der Prävention, von den Krankenkassen bezuschusst.