

## Kurs Nordic Walking mit Gymnastik

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.

Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen!

<b>Kursleitung</b>	Cordula Riebe, DSV-Nordic-Walking Instructor
<b>Kurs</b>	Ganzjährig fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit möglich
<b>Kurstermin</b>	Montag, 09:30 – 11:00 Uhr, mit 15 Einheiten
<b>Treffpunkt</b>	Parkplatz an der Frauenwaldschule, Frauenwaldstraße 10, 61231 Bad Nauheim-Niedermörlen
<b>Kursgebühr</b>	2,00 € pro Einheit, für Mitglieder
<b>Kursgebühr</b>	3,00 € pro Einheit, für Gäste
<b>Kennenlernkurs</b>	Donnerstag, 05.10.2017, 09:30 – 11:00 Uhr, mit 4 Einheiten <b>Mindestteilnehmer: 3</b>
<b>Kursgebühr</b>	40,00 € Mitglieder/45,00 € Gäste
<b>Anmeldung</b>	<u>Geschäftsstelle:</u> In den Kolonaden 1, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-5070313 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg e.V. PF 1573 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de