

Nordic-Walking-Programm mit aktuellen Terminen

Januar– Juni 2012



Beim Nordic-Walking werden im Unterschied zum Walken zusätzlich Nordic-Walking-Stöcke eingesetzt. Durch den Einsatz der Stöcke wird 90 % der gesamten Muskulatur aktiviert und ist somit ein Ganzkörpertraining. Das Training ist besonders gelenkschonend und durch den

Stocheinsatz wird zusätzlich die Oberkörpermuskulatur aktiviert, um somit Muskelverspannungen im Schulter-/Nackebereich vorbeugend entgegenzuwirken.

Nordic-Walking ist sowohl für Sporteinsteiger, übergewichtige oder ältere Personen sowie aktive Sportler geeignet.

Nordic-Walking-Programm mit aktuellen Terminen

Januar– Juni 2012



Beim Nordic-Walking werden im Unterschied zum Walken zusätzlich Nordic-Walking-Stöcke eingesetzt. Durch den Einsatz der Stöcke wird 90 % der gesamten Muskulatur aktiviert und ist somit ein Ganzkörpertraining. Das Training ist besonders gelenkschonend und durch den

Stocheinsatz wird zusätzlich die Oberkörpermuskulatur aktiviert, um somit Muskelverspannungen im Schulter-/Nackebereich vorbeugend entgegenzuwirken.

Nordic-Walking ist sowohl für Sporteinsteiger, übergewichtige oder ältere Personen sowie aktive Sportler geeignet.

Nordic-Walking-Schnupper-Laufen

Unter der Leitung von Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin, erhalten Sie ca. 45 Minuten erste Informationen und Laufen im Anschluss zum und im Mühlenapark. Treffpunkt ist der Löwen-Info-Treff im Gesundheitszentrum am Löwen GZL. Die Stöcke werden gestellt.

Kosten: 5,00 €

Im Januar und Februar finden alle Kurse nach Absprache statt.

Termine:

03.03.2012 um 10.00 Uhr	17.03.2012 um 10.00 Uhr
14.04.2012 um 09.00 Uhr	28.04.2012 um 09.00 Uhr
12.05.2012 um 09.00 Uhr	26.05.2012 um 10.15 Uhr
16.06.2012 um 10.15 Uhr	23.06.2012 um 10.15 Uhr

Nordic-Walking-Grundkurs

Unter der Leitung von Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin, werden in 5 x 75 Minuten Grundkenntnisse vermittelt. Treffpunkt ist der Löwen-Info-Treff im Gesundheitszentrum am Löwen GZL. Die Stöcke werden gestellt.

Kosten: 55,00 € /Kurs.

Termine immer samstags:

Kurs I) 03.03.– 31.03.12 jeweils um 11.00 Uhr
Kurs II) 14.04.– 12.05.12 jeweils um 10.00 Uhr
Kurs III) 26.05.– 23.06.12 jeweils um 09.00 Uhr

Technikoptimierung (auf Anfrage - 10,00 €)
Fortgeschrittenen-Kurs (4 X 75 Min., 44,00 € auf Anfrage)

Nähere Informationen und Anmeldung in Ihrem GESUNDHEITZENTRUM AM LÖWEN GZL
(Sanitätshaus), Markt 10 in Preetz, Tel.: 04342/7155-35

Nordic-Walking-Schnupper-Laufen

Unter der Leitung von Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin, erhalten Sie ca. 45 Minuten erste Informationen und Laufen im Anschluss zum und im Mühlenapark. Treffpunkt ist der Löwen-Info-Treff im Gesundheitszentrum am Löwen GZL. Die Stöcke werden gestellt.

Kosten: 5,00 €

Im Januar und Februar finden alle Kurse nach Absprache statt.

Termine:

03.03.2012 um 10.00 Uhr	17.03.2012 um 10.00 Uhr
14.04.2012 um 09.00 Uhr	28.04.2012 um 09.00 Uhr
12.05.2012 um 09.00 Uhr	26.05.2012 um 10.15 Uhr
16.06.2012 um 10.15 Uhr	23.06.2012 um 10.15 Uhr

Nordic-Walking-Grundkurs

Unter der Leitung von Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin, werden in 5 x 75 Minuten Grundkenntnisse vermittelt. Treffpunkt ist der Löwen-Info-Treff im Gesundheitszentrum am Löwen GZL. Die Stöcke werden gestellt.

Kosten: 55,00 € /Kurs.

Termine immer samstags:

Kurs I) 03.03.– 31.03.12 jeweils um 11.00 Uhr
Kurs II) 14.04.– 12.05.12 jeweils um 10.00 Uhr
Kurs III) 26.05.– 23.06.12 jeweils um 09.00 Uhr

Technikoptimierung (auf Anfrage - 10,00 €)
Fortgeschrittenen-Kurs (4 X 75 Min., 44,00 € auf Anfrage)

Nähere Informationen und Anmeldung in Ihrem GESUNDHEITZENTRUM AM LÖWEN GZL
(Sanitätshaus), Markt 10 in Preetz, Tel.: 04342/7155-35