

!!!!!! NEUES KURSANGEBOT !!!!!!!

„NORDIC WALKING Technik Training“

☺ **Was bewirkt Nordic Walking?**

- trainiert 90% der menschlichen Muskulatur (auch Oberkörper!)
- schont die Gelenke
- verbessert die Herz-Kreislauf Leistung (Kondition)
- löst bzw. beugt Muskelverspannungen vor
- Gewichtsreduktion durch erhöhte Fettverbrennung
- Stressabbau

☺ beschränkte Teilnehmeranzahl

☺ Kurstermin:

Mo, 20.4.2009

17.00 – 19.00

Kursgebühr: 20 Euro (inklusive Skriptum)

Anmeldeschluss: 15.4.2009

☺ **Treffpunkt:** Parkbad (Hallenbadeingang)

☺ **Mitzubringen:**

Nordic Walking Stöcke, gutes Schuhwerk (am besten Lauf- oder Trekkingschuhe), bequeme Kleidung, Kursgebühr, evtl. Pulsuhr, Trinkflasche!!

☺ **Ziele/Schwerpunkte:**

Erlernen der NW-Technik, Spaß an der Bewegung, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen

☺ Anmeldung direkt bei der Kursleiterin:

Silvia Hofbauer, Physiotherapeutin und Nordic Walking Instruktor med.

Telefonisch unter **0650/6425082** oder E-Mail an silvia.hofbauer@gmx.net

Ich freue mich auf ihre Teilnahme!!!