

NORDIC WALKING KURS FÜR EINSTEIGER!!!

Dienstag: 27.04.- 15.06.2010 von 19:00 Uhr bis 20:30Uhr

Entdecken Sie Bewegung neu!

Genießen Sie Nordic Walking, das Gehen mit Stöcken und schnellen Schritten, das sanfte Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Fitness!

NORDIC WALKING

- aktiviert 90 % aller Muskeln, verbrennt 40% mehr Kalorien als Gehen oder Laufen mit der selben Geschwindigkeit
- erlaubt durch Einsatz der Stöcke neue , hoch wirksame Mobilisierungs-, Dehnungs-, und Kräftigungs- und Geschicklichkeitsübungen
- entlastet die Gelenke, wichtig bei Knie-, Hüft- und Rückenproblemen
- verbessert die Herz-Kreislaufleistung, Muskelkraft, Beweglichkeit und das Körpergefühl
- ideal als Vorbereitungs- und Ergänzungstraining für leistungssportliche Ambitionierte
- Mit und ohne Stock : **Die richtige Haltung !**

Beginn: Dienstag, 27.04.2010 - 15.06.2009 von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Dauer: 8 X 90 Minuten

Kosten: 105,00€ .Im Preis sind Leihstöcke und Infomappe enthalten. die Kosten können bis zu 80 % von den Krankenkassen mit der Teilnahmebescheinigung auf Antrag übernommen werden!!!

Erster Treffpunkt: IN DER PRAXIS !!!

Inhalte:

- 1.sinnvolles Aufwärmen des gesamten Körpers**
- 2.spezifisches Aufwärmen für das Nordic Walking**
- 3.Kräftigung der Schulter-Nackermuskulatur**
- 4.Fahrtspiele (Intervalltraining)**
- 5. Ausgleichsgymnastik während des Laufs**
- 6. Abwärmen –ausgiebiges Dehnungsprogramm für die wichtigsten Muskelgruppen**

Teilnehmer: mindestens 8 TN , maximal 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss ist der 26.03.2010

Berücksichtigt wird der Eingang des Anmeldeformulars!!

Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie & Massage

Martin Dietrich

Bielefelder Str. 34

32130 Enger

Tel: 05224-790066 >>>Anmeldevordruck: siehe Rückseite!!!

**Verbindliche Anmeldung für den Einsteigerkurs „Nordic Walking „
am Dienstag, den 27.04.2010 bis 15.06.2010 von 19:00 bis 20:30 Uhr
8X 90 Minuten ,Kosten :105,-- €- mind. 8 TN max. 12TN**

Name:

Vorname.....

Geb.am:.....

Wohnort:.....

Straße:.....

Tel. od. Mobil:.....Körpergröße:

Mit meiner Unterschrift versichere ich, dass ich die Kursgebühr sofort bezahle , auch wenn ich nicht regelmäßig an diesem Kurs teilnehmen kann.

Haftungsverzicht:

Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer verzichtet im Zusammenhang mit der Maßnahme bei erlittenem Unfall oder Schaden auf jedes Recht des Vorgehens und Rückgriffs gegen den Veranstalter, dessen beauftragten und Helfer oder Behörden und irgend welche andere Person, die mit der Organisation der Veranstaltung in Verbindung stehen, soweit der Unfall oder Schaden nicht auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit beruht. Diese Vereinbarung wird mit der Abgabe der Nennung an den Veranstalter allen Beteiligten gegenüber wirksam. Eltern haften für ihre Kinder.

Datum und Unterschrift:.....

Abgabe bis spätestens 26.03.2010!!!!

Platzreservierung erfolgt nach Eingang des Anmeldeformulars!

Bei mangelnder Teilnahme erfolgt eine fernmündliche Absage!

Zusendung an:

Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie & Massage

Martin Dietrich (Physiotherapeut und Gesundheitstrainer)

Bielefelder Str. 34

32130 Enger

Tel: 05224-790066

„Der Vogel fliegt, der Fisch schwimmt und der Mensch walkt.“

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Martin Dietrich