

EINLADUNG ZUM NORDIC WALKING KURS FÜR FORTGESCHRITTENE AM:

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 !**

Hiermit lade ich alle Nordic Walker zu einem Fortgeschrittenkurs ein.

Beginn:

Gehstrecken: Wittekindsland nach Absprache mit den Teilnehmern

Dauer:

Kosten:

Inhalte:

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

Teilnehmer: 6- 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss ist der

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 Fortgeschrittenenkurs

Am:

Kosten :

erster Treffpunkt:

Handyruf:0179/8474107

Name:

Vorname.....

Geb.am:.....

Wohnort:.....

Straße:.....

Tel:.....

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 : mind. 10 Tage vor Beginn des Kurses

Der Kurs findet nicht statt, wenn wir weniger als 6 Teilnehmer sind!

Platzreservierung nach Eingang des Anmeldeformulars!

Zusendung an:

Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie & Massage

Martin Dietrich (Physiotherapeut und Gesundheitstrainer)

Bielefelder Str. 34

32130 Enger

Bei Rückfragen anrufen unter:

Tel/ Fax. 05224-790066

Ich freue mich auf ein Wiedersehen .

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

Ihr

Martin Dietrich