



Melden Sie sich jetzt zum Nordic Walking Kurs an!

Warum sollten Sie unbedingt daran teilnehmen?

- Ihr ganzer Körper und ihr Lymphsystem wird trainiert
- steigert Ihre Kondition
- stärkt das Herz- Kreislauf- und Immunsystem
- Abbau von Stress, Verspannungen und Übergewicht
- bringt jedem Spaß!

Was wird gemacht ?

- gelaufen wird im Wald und auf Asphalt
- das richtige Bergauf- und Bergablaufen wird geübt inkl. der verschiedenen Stocktechniken
- alle wichtigen Muskeln/Faszien werden gedehnt
- auf Abstands- und Hygieneregeln wird geachtet

Kursdauer: - 10x 60 Minuten

Kosten: - 10 Einheiten = 100 Euro
- eine Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse ist möglich (erkundigen Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse)

Wann?: - ab April (Bitte vorher in der Praxis anmelden!)

Was brauche ich?: - Sportsachen
- Stöcke werden gestellt! (falls vorhanden sind auch eigene Stöcke Herzlich Willkommen)

WORKING MUSCLES



90%
700 kcal / h

Mauris lobortis rutrum
malesuada. Sed augue arcu,
laoreet a neque id, dignissim
malesuada velit.



45%
300 kcal / h

Mauris lobortis rutrum
malesuada. Sed augue arcu,
laoreet a neque id, dignissim
malesuada velit.



50%
500 kcal / h

Mauris lobortis rutrum
malesuada. Sed augue arcu,
laoreet a neque id, dignissim
malesuada velit.

