

Was:

Workshop Nordic Walking - ein kurzer
Einstieg in Theorie und Praxis

Wann:

Samstag, 13.04.19

10.00 bis 12:00 Uhr

Der Workshop findet bei jedem Wetter
statt!

Wo:

Parkplatz CFK

Zum Nassenwald 1

66583 Spiesen-Elversberg

Kosten:

Mitglieder 10 Euro

Nichtmitglieder 15,00 Euro

Mitzubringen:

- Bequeme, wettergerechte Kleidung
- Stöcke, falls vorhanden
- etwas zum Trinken

Anmeldung ist erforderlich!!!



**Weitere Auskünfte und Anmeldung:
Kneipp-Verein Spiesen e.V.**

Übungsleiterin:

Gabi Kurz

Nordic Walking Instructor

gabi-u-kurz@web.de

oder

Ute Born-Hort,

Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Workshop Nordic Walking



Workshop für Einsteiger

Samstag

ab 13.04.19

10.00 bis 12.00 Uhr

**Kneipp**
Verein
Spiesen

Fit durch Nordic Walking

Sie möchten Sport in der Natur machen?
Sie sind gerne mit Gleichgesinnten unterwegs?

Dann ist unser Nordic Walking Kurs genau das Richtige für Sie.

Ab Samstag, dem 13.04.2019, bietet der Kneipp-Verein Spiesen unter der Leitung von Nordic Walking Instructor Gabi Kurz einen Nordic Walking Workshop für Einsteiger an.

Spaß an Bewegung in der frischen Luft steht bei uns im Mittelpunkt.

Der Workshop findet bei jedem Wetter statt.

Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung.

Nordic Walking Instructorin Gabi Kurz freut sich auf Sie.



Ein Angebot für alle, die sich gerne bewegen

Sowohl Anfänger, die diese Sportart kennenlernen möchten, als auch erfahrene Nordic Walker sind herzlich willkommen.

Nordic Walking ist nicht bloßes Spaziergehen in freier Natur. Es zählt zu den sanften Ausdauersportarten und eignet sich für alle Altersgruppen und jedes

Fitnesslevel.

Gute Gründe für Walking/ Nordic Walking

Tun Sie Ihrer Figur und Ihrer Gesundheit etwas Gutes - walken Sie mit!

Beim Nordic Walking gehen Sie betont aufrecht und mit schnellen Schritten, wobei Sie die Arme, rhythmisch mit-schwingen. Bei jedem Schritt rollen Sie den Fuß bewusst von der Ferse bis zum Ballen ab und drücken ihn aktiv vom Boden weg.

Mit der richtigen Technik wird Nordic Walking so zum optimalen Ganzkörpersport: Durch die raschen, nicht zu langen Schritte und die kräftige Fußgelenkarbeit trainieren Sie Beine und Po. Gleichzeitig stärken Sie durch den Armeinsatz Ihre Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur. Ihr Herz-Kreislaufsystem stabilisiert sich und das Immunsystem wird gestärkt.

Nordic Walking macht Spaß.