

Neuer Nordic Walking Kurs: Präventives Herz-Kreislauftraining mit Nordic-Walking

Geschrieben von: Dorothea Oser
Samstag, 23. August 2014

Ende September beginnt wieder ein neuer Nordic Walking Kurs. Die Kursleitung liegt in den bewährten Händen von Christine Kudis (ausgebildete Nordicwalking Instructorin).

Kursbeginn: Samstag, 27. September 2014

Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr

Kursdauer: 8 x 90 Minuten

Treffpunkt: Neues Vereinshaus der LG

Kursgebühr: 64 Euro, für LG – Mitglieder oder mit Rheinpfalzcard 60 Euro

Inhalte des Kurses: Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, Beherrschen der Nordic-Walking Technik (auch mit Videoanalyse), Dehnübungen, Fehlerkorrektur, Tipps zu Kleidung und Stöcken.

Der Kurs zielt ab auf die Kräftigung des gesamten Körpers sowie auf Verbesserung der Herzleistungsfähigkeit.

Stöcke können ausgeliehen werden, wobei für Inhaber der Rheinpfalzcard sowie für Mitglieder der LG keine Leihgebühr berechnet wird.

Teilnehmerzertifikate zur Vorlage bei gesetzlichen Krankenkassen können ausgestellt werden; in der Regel werden 100% erstattet.

Infos und Anmeldung bei Regina Kuhn 07272/91536 oder bei Christine Kudis 07272/75872.

Neuer Nordic Walking Kurs: Präventives Herz-Kreislauftraining mit Nordic-Walking

Geschrieben von: Dorothea Oser

Samstag, 23. August 2014
