

Medical Nordic Walking

„Aktiv statt Sitzen“

Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V

START: 20.03.2018 → ENDE: 03.07.2018

Technik	Ausdauer	Spaß
Der Kurs richtet sich an Menschen, die Nordic Walking entdecken und die richtige Technik erlernen möchten. Vorerfahrungen sind für den Kurs nicht nötig. Wer welche hat, darf sie aber sehr gerne mitbringen.	Als moderates Ausdauertraining beugt Nordic Walking Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und verbessert Ihre Ausdauer. Und das können Sie direkt in ganz alltäglichen Dingen, wie Einkaufen, Gartenarbeit oder Spaziergängen nutzen.	Variationen der Technik, der Übungen oder der Zielstellungen bringen zusätzlichen Spaß in die Bewegung. Sie erlernen eigene Kompetenzen, die Sie zur individuellen Trainingsplanung nach dem Kurs einsetzen können.

Zeit:

Dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr \ 10 Termine à 60 Minuten \ 14 tägig (Ausnahme: April)

Kosten:

Kursgebühr 150,-€ für 10 Gruppentermine á 60 Minuten

(mit Teilnahmebestätigung mit Antrag auf Bezuschussung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse)

Orte:

Start am Generationenpark Pfungstadt \ Carl-Legien-Str., 64319 Pfungstadt \ Wald & Wiesen

Leitung:

Tobias Getrost (M.A. Sportwissenschaften & Sportmedizin \ Sport- & Bewegungstherapeut DV S e.V.)

Schnuppertermine (bitte mit Anmeldung, pro Schnuppertermin 8,-€/p. P.):

- Donnerstag 12.04.2018 um 8:00 Uhr - Thema: Rückengesundheit
- Dienstag 15.05.2018 um 18:30 Uhr - Thema: Ausdauer Basics mit Nordic Walking

Anmeldungen über den Generationenpark Pfungstadt e.V. persönlich / postalisch über

Florian Burg, Odenwaldstr. 22A, 64319 Pfungstadt oder per E-Mail an

info@generationenpark-pfungstadt.de

Geplante Termine:

20.03. | 10.04. | 17.04. | 24.04. | 08.05. | 22.05. | 05.06. | 19.06. | 26.06. | 03.07.2018

→ Bitte eigene Nordic Walking-Stöcke mitzubringen! (Leider kein Verleih möglich.)