

Sind Sie an Bewegung interessiert oder sogar sportbegeistert?

NORDIC WALKING ist hier eine Antwort und mehr als ein sanfter Trendsport und „Laufen mit Armen und Beinen“.

Sportmediziner und Orthopäden heben besonders die gesundheitlichen Aspekte hervor und weisen auf ein Ganzkörper- u. Ganzjahrestraining hin. Durch die richtige Bewegungstechnik werden bis zu 90% der Gesamtmuskulatur angesprochen, die Gelenke geschont, Ausdauer, Kraft, Belichkeit und Koordination trainiert.

Auch der/die noch nicht den rechten Mut gefasst hat/haben, sich mit dieser harmonischen Gehtechnik in freier Natur zu bewegen, jetzt könnte es sein.

Denn Bewegung bringt viel in Bewegung.

Samstag,	03.09.2010	15.00 - ca. 16.30 Uhr
Sonntag,	04.09.2010	10.30 - ca. 12.00 Uhr
Samstag,	11.09.2010	15.00 - ca. 16.30 Uhr
Sonntag,	12.09.2010	10.30 - ca. 12.00 Uhr
Samstag,	18.09.2010	15.00 - ca. 16.30 Uhr
Sonntag,	19.09.2010	10.30 - ca. 12.00 Uhr

Terminunterbrechung gefährdet das Ausbildungsziel!

Trainingsmethode: ALFA Soft- u. Fitnessstechnik
Wesel-Flüren, Flürener Weg, Parkplatz hinter dem Stadion.

Die Ausbildung umfasst 6 x 1,5 Stunden, in der gymnastische Vorbereitung und Dehnübungen ein Schwerpunkt sind.
Des Weiteren sind inbegriffen eine Beratung über

- Bekleidung und Schuhe
- Stockauswahl und Material (nicht vor dem Kurs kaufen)
- Gehtechniken u. Bewegungsbilder
- Ernährungs- u. gesundheitliche Aspekte/Literatur

Auf Grund unserer Erfahrung und bewährten Ausbildungsmethode wird in einer kompakten Ausbildung in kleinen Gruppen so schnell das Rüstzeug vermittelt, dass danach ein *Walken* in der Gruppe gegeben ist.

Stöcke können für die Ausbildung für € 5.00 geliehen werden.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ (Erich Kästner)

Jetzt ran an die Stöcke!

Egon E. Böttcher
DSV-Instruktor alp. u. NW.Trainer

Auskunft u. Anmeldung: Tel. 0281/70525

Dezember 09