



Nordic-Walking Kurse 2018



Ab 9. April 2018 bieten wir wieder einen zertifizierten Präventionskurs Nordic-Walking an.

Nordic Walking ist ein optimales Outdoor Training für alle Altersgruppen, ob Anfänger , Wiedereinsteiger oder aktiver Sportler.

Es verbessert die Ausdauer, kräftigt die Oberkörpermuskulatur, verbessert die Herzleistung und den Stoffwechsel, steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus und löst Verspannungen der Nacken- u. Rückenmuskulatur.

Mittels individueller Korrekturen, spezieller Übungen zu unterschiedlichen Techniksequenzen, Trainer- und Partnerhilfen erleben und erfahren sie schrittweise die Technik des Nordic Walking.

.Zertifizierte Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst, in der Regel 70 -100 %.

Leitung:

Ernst Bethscheider, Dipl. Sportlehrer , Nordic-Walking-Instructor

Jan Bethscheider, Physiotherapeut, Nordic-Walking – Instructor

Kursgebühr:

- **80,00 € für 10 Einheiten**
- **Erstattung durch Krankenkassen**
- **Inklusiv Stockausleihe**

1. Kurstermin : Montag 09.04.2018 - 18.06.2018

2. Kurstermin : Montag 30.07.2018 - 01.10.2018

Uhrzeit 18.00 -19.10 Uhr

Ort des Kurses: Steinrausche in Eppelborn

**Treffpunkt: Waldparkplatz (Grillhütte) am Ende der Straße
Zum Steinhügel ,
66571 Eppelborn**

Anmeldung bei:

Ernst Bethscheider Tel: 06806 – 81759