

ANMELDUNG

Terminanfragen
bitte per Telefon



Name:

Straße:

PLZ, Stadt:

Telefon:

Hiermit melde ich mich für den
Nordic Walking- Kurs an:

- Basic
- Intensiv

75-90 Min

max. 8 TeilnehmerInnen
Preis € 169.– incl. Kursbuch bei
Kursbeginn zu zahlen
(ggf. + € 10.– für Leihstöcke)

Termine nach Absprache

Unterschrift:



GESUNDES NORDIC WALKING FÜR ALLE



040 644 36 89



040 644 797 69



22359 Hamburg, Kattjahren 6



info@physiotherapie-volksdorf.de



www.physiotherapie-volksdorf.de

Thomas v. Hahn
Eric Melbye
Jens de Bruyn

Nordic Walking ist ein beliebtes Ganzkörpertraining, welches von fast allen Altersstufen leicht erlernt werden kann und individuell an die persönliche Konstitution anzupassen ist. Lernen Sie, sich dynamisch und mit Freude in der Natur zu bewegen und dabei Koordination und Ausdauer zu verbessern. Nutzen sie die Chance, durch unsere Anleitung den vollen Nutzen aus Ihrem Training zu ziehen.

Unsere Kursangebote

Basis - Gruppe 1

Schwerpunkt dieser Gruppe ist die Schulung der Gehfähigkeit nach Verletzungen und Operationen am Bein oder der Wirbelsäule sowie ein leichtes Ausdauer- und Koordinationstraining für Senioren. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Bewegungsqualität. Für die Teilnahme sollten Sie 30 – 45 Minuten ohne Hilfsmittel spazieren gehen können.

Intensiv - Gruppe 2

Diese Gruppe richtet sich an Menschen ohne oder mit nur geringen Einschränkungen, die ein schonendes und zugleich effektives Körpertraining suchen, um ihre Kraft und Ausdauer zu verbessern. Mit der richtigen Technik lernen Sie, Ihren gesamten Bewegungsapparat zu schulen.

Individualtraining

Nach Absprache führen wir auch gerne ein individuelles Training mit Ihnen durch.

Neuer Kurs ab April

In der Rehabilitation und dem Wiedereinstieg in den Sport hat Nordic Walking in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. In idealer Weise kann die Belastung langsam gesteigert werden, die Gelenke werden wenig belastet und der Bewegungsablauf des natürlichen Ganges wird geschult. Durch den Stockeinsatz im Kreuzgang wird die Muskulatur diagonal über den Körper von der Hand bis in den Fuß eingesetzt und die Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sich die Ausdauer des Herz- Kreislaufsystems und das Körpergewicht reguliert sich.

Wir bieten Nordic Walking durch zertifizierte Trainer an. Die Kurse sind für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

