

Nordic Walking – aber richtig!

Energie tanken, Freiheit spüren und stark werden mit jedem Schritt! – Erlebe Nordic Walking als Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele!

Deine Vorteile:

- ✓ **Fit & Stark:** Ganzkörpertraining für 90% Deiner Muskeln und Herz
- ✓ **Sanft & effektiv:** Gelenkschonende Bewegung für Knie, Hüfte und Rücken
- ✓ **Power für den Alltag:** Mehr Energie und Ausdauer
- ✓ **Glücksmomente:** Stressabbau in der Natur
- ✓ **Gemeinsam stark:** Motivation und Spaß in der Gruppe



Kursangebot:

- ✓ 8 Termine á 75min
- ✓ max. 8 Teilnehmer
- ✓ als Präventionskurs nach § 20 SGB V (Zuschuss von der Krankenkasse)
- ✓ Kosten: 150€

Kursinhalt:

- ✓ Techniktraining für Anfänger und Wiedereinsteiger
- ✓ Kräftigung und Mobilisation der Muskulatur
- ✓ Spaß an Bewegung

Ausrüstung:

- ✓ Stöcke können gestellt oder mitgebracht werden
- ✓ Sportkleidung (Schuhwerk: z.B. Laufschuhe)
- ✓ Kleiner Rucksack mit Getränk



Anmeldung & Treffpunkt: TZ THERAPIEZEIT GmbH – Fettehenne

Melde Dich jetzt an, ich freue mich auf Dich!

Verena

TZ THERAPIEZEIT - Standort Fettehenne
Berliner Straße
51377 Leverkusen