

Der MTV 1877 Bad Kreuznach e.V. lädt ein:

Nordic Walking

Gesundheit gestalten mit einem Programm
zur allgemeinen Ausdauerförderung

Kursbeginn: Freitag, 19.04.2024, 12 x 90 Minuten

Kursende: Freitag, 09.08.2024

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr, zwei Kurse parallel

Treffpunkt: Waldparkplatz Kuhberg vor
Hochseilgarten

Kursgebühr: 108 € für Nichtvereinsmitglieder

Kursleitung: Kurs 1 Barbara Reißner
Kurs 2 Siegbert Reißner



infos & anmeldung

**Barbara oder Siegbert
Reißner**

06704 1891

Mail Barbara

barbara.reissner@mtv-kreuznach.de

Mail Siegbert

sport-pro-gesundheit@mtv-kreuznach.de

inhalt & ziele

Die Kurse laufen unter den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ und „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Auszug aus den Inhalten der Kursmaßnahme:

- Übungsbeispiele zur Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur
- Erlernen und Festigen der richtigen Nordic-Walking-Technik
- Dehnübungen, Fehlerkorrektur
- Tipps zu Kleidung und Stöcken

Auszug aus den Lernzielen:

- Ganzkörperkräftigung
- Verbesserung der Herzleistungsfähigkeit
- Verbesserung der Koordination, Kraft und Beweglichkeit
- Stärkung des Immunsystems



DAS BILDUNGSWERK SPORT UND DIE SPORTVEREINE:

Ihre Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit,
Sport- und Bildungsreisen sowie berufliche Weiterbildung

**LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ**