

Der MTV 1877 Bad Kreuznach e.V.
und das Bildungswerk laden ein:

Nordic Walking

Gesundheit gestalten mit einem Programm
zur allgemeinen Ausdauerförderung



Kursbeginn: Freitag, **24.07.2026**

Kursende: Freitag, **30.10.2026**

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr (12 Kurseinheiten x 90 Min)

Veranstaltungsort: Waldparkplatz Kuhberg,
Rundweg im Wald, Bad Kreuznach

Kursgebühr: 108,00 für Nichtvereinsmitglieder
00,00 € Vereinsmitglieder

Kursleitung 1: Barbara Reißner / **Kursleitung 2:** Siegbert Reißner



infos & anmeldung

Siegbert oder Barbara Reißner,
Tel. 06704-1891

Mail: siegbert.reissner@mtv-kreuznach.de
barbara.reissner@mtv-kreuznach.de

inhalt & ziele

Inhalte der Kursmaßnahme:

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

Lernziele:

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

Die Kurse laufen unter den Siegeln

„Sport pro Gesundheit“ und „DEUTSCHER STANDART PRÄVENTION“

der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) und werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst.



DAS BILDUNGSWERK SPORT UND DIE SPORTVEREINE:
Ihre Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit,
Sport- und Bildungsreisen sowie berufliche Weiterbildung

