



Der TV 1994 Langenlonsheim e.V. bietet an:

Nordic-Walking

Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Auszug aus den Inhalten der Kursmaßnahme:

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

Auszug aus den Lernzielen:

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 STANDARD PRÄVENTION“
der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) und werden von der Krankenkasse bezuschusst**

Kursleitung:	Siegbert und Barbara Reißner
Veranstaltungsort:	Waldparkplatz Langenlonsheim
Kursbeginn:	Donnerstag 12.04.2018
Kursende:	Donnerstag 28.06.2018
Kurs 1	09:00-10:00 Uhr Fortgeschrittene
Kurs 2 und Kurs 3:	19:00-20:00 Uhr Einsteiger und Fortgeschrittene
Kursdauer:	10 Stunden (60 Minuten)
Teilnehmergebühr:	50,00 € für Nichtvereinsmitglieder
Anmeldung / Info:	Siegbert oder Barbara Reißner, Tel. 06704 – 1891
	Mail Siegbert ueb-lalo-s-reissner@online.de
	Mail Barbara ansprech-tvlalo-b-reissner@online.de