



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
Festigung der Nordic-Walking-Technik
Dehnübungen, Fehlerkorrektur,
Tipps zu Kleidung und Stöcken

Auszug aus den Lernzielen:

Ganzkörperkräftigung
Verbesserung der Herzleistungsfähigkeit durch lange Ausdauereinheiten
Verbesserung der Koordination, Kraft und Beweglichkeit
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 Reißner
Veranstaltungsort:	Waldparkplatz Langenlonsheim
Kursbeginn:	Montag 09.04.2018
Zeit:	18:30-20:00 Uhr keine Anfänger
Kursende:	Montag 18.06.2018
Kursdauer:	10 Stunden (90 Minuten)
Teilnehmergebühr:	75,00 € für Nichtvereinsmitglieder
Anmeldung / Info:	Siegbert Reißner, Tel. 06704 – 1891
Mail	<u>ueb-lalo-s-reissner@online.de</u>