



Der TV 1994 Langenlonsheim e.V. und das Bildungswerk Sport laden ein zum:

## 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

<b>Kursleitung:</b>	Siegbert und Barbara Reißner
<b>Veranstaltungsort:</b>	Waldparkplatz Langenlonsheim
<b>Kursbeginn:</b>	<b>Donnerstag 04.04.2019</b>
<b>Kursende:</b>	<b>Donnerstag 04.07.2019</b>
<b>Kurs 1</b>	09:00-10:00 Uhr (mit 1 NW Fachtrainer)
<b>Kurs 2 und Kurs 3:</b>	19:00-20:00 Uhr (mit 2 NW Fachtrainer)
<b>Kursdauer:</b>	10 Stunden (a 60 Minuten)
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>75,00 €</b> für Nichtvereinsmitglieder
<b>Anmeldung / Info:</b>	Siegbert oder Barbara Reißner, Tel. 06704 – 1891
	Mail Siegbert <a href="mailto:ueb-lalo-s-reissner@online.de">ueb-lalo-s-reissner@online.de</a>
	Mail Barbara <a href="mailto:ansprech-tvlalo-b-reissner@online.de">ansprech-tvlalo-b-reissner@online.de</a>