



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
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 01.04.2019
Zeit:	18:30-20:00 Uhr
Kursende:	Montag 24.06.2019
Kursdauer:	10 Stunden (90 Minuten)
Teilnehmergebühr:	90,00 € für Nichtvereinsmitglieder
Anmeldung / Info:	Siegbert Reißner, Tel. 06704 – 1891
	Mail <u>ueb-lalo-s-reissner@online.de</u>