



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 3 und 4** laufen unter den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ und „DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION“ der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) und werden von der Krankenkasse bei 80% Teilnahme bezuschusst

Kursleitung 1+2:	Barbara Reißner und Christel Hempel
Kursleitung 3+4	Siegbert und Barbara Reißner
Veranstaltungsort:	Waldparkplatz Langenlonsheim
Kursbeginn:	Donnerstag 08.04.2021
Kursende:	Donnerstag 22.07.2021
Kurs 1+2	09:00-10:00 Uhr (kein Präventionsangebot)
Kursdauer 1+2	10 Stunden a 60 Min
Kurs 3+4:	19:00-20:30 Uhr nach Präventionsrichtlinien
Kursdauer 3+4:	12 Stunden a 90 Minuten
Teilnehmergebühr:	Kurs 1+2=75,00€ für Nichtvereinsmitglieder Kurs 3+4=108,00 € für Nichtvereinsmitglieder
Anmeldung / Info:	Siegbert oder Barbara Reißner, Tel. 06704 – 1891
	Mail Siegbert ueb-lalo-s-reissner(at)online.de
	Mail Barbara ansprech-tvlalo-b-reissner(at)online.de