



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

Kurs Nr.	Kursleitung	Zeitraum	Uhrzeiten	Einheiten	Teilnehmer Kosten
1	Barbara Reißner	Do. 10.6.2021 Do. 02.9.2021	9:00 - 10:00	10 à 60 Min.	Nur Mitglieder mit NW-Erfahrung / kostenlos
2	Christel Hempel	Do. 10.6.2021 Do. 02.9.2021	9:00 - 10:00	10 à 60 Min.	Nur Mitglieder mit NW-Erfahrung / kostenlos
3	Siegbert Reißner Barbara Reißner	Do. 10.6.2021 Do. 2.9.2021	19:00 - 20:30	12 à 90 Min.	Einsteiger, Mitglieder frei Kursteilnehmer € 108,00
4	Siegbert Reißner Barbara Reißner	Do. 10.6.2021 Do. 02.9.2021	19:00 - 20:30	12 à 90 Min.	Erfahrene, Mitglieder frei Kursteilnehmer € 108,00
5	Siegbert Reißner	Mo. 07.6.2021 Mo. 30.8.2021	18:30 - 20:00	12 à 90 Min.	Erfahrene, Mitglieder frei Kursteilnehmer € 108,00

Alle Kurse starten am Waldparkplatz am Forsthaus Langenlonsheim

Die Kurse 3, 4 und 5 laufen untern den Qualitätssiegeln „Sport pro Gesundheit“ und “Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) und werden ggf. von der Krankenkasse unter der Voraussetzung Zahlung der Kursgebühr und einer Mindestteilnahme von 80 % der Einheiten, bezuschusst.

Anmeldung / Info:

Siegbert oder Barbara Reißner, Tel. 06704 – 1891

Mail Siegbert [ueb-lalo-s-reissner\(at\)online.de](mailto:ueb-lalo-s-reissner(at)online.de)

Mail Barbara [ansprech-tvlalo-b-reissner\(at\)online.de](mailto:ansprech-tvlalo-b-reissner(at)online.de)