



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. 20.4.2023 Do. 13.7.2023	9:00 - 10:00	10 à 60 Min.	Erfahrene, (Mitglieder frei) Kursteilnehmer € 75,00
2	Siegbert Reißner	Do. 20.4.2023 Do. 13.7.2023	9:00 - 10:00	10 à 60 Min.	Erfahrene, (Mitglieder frei) Kursteilnehmer € 75,00
3	Siegbert Reißner Barbara Reißner	Do. 20.4.2023 Do. 27.7.2023	19:00 - 20:30	12 à 90 Min.	Einsteiger, (Mitglieder frei) Kursteilnehmer € 108,00
4	Siegbert Reißner Barbara Reißner	Do. 20.4.2023 Do. 27.7.2023	19:00 - 20:30	12 à 90 Min.	Erfahrene, (Mitglieder frei) Kursteilnehmer € 108,00
5	Siegbert Reißner	Mo. 03.4.2023 Mo. 10.7.2023	18:00 - 19:30	10 à 90 Min.	Erfahrene, (Mitglieder frei) Kursteilnehmer € 90,00

Alle Kurse starten am Waldparkplatz am Forsthaus Langenlonsheim

Nur die Kurse 3, 4 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\(at\)gmail.com](mailto:ueb.lalo.s.reissner(at)gmail.com)

**Mail Barbara** [ansprech.tvlalo.b.reissner\(at\)gmail.com](mailto:ansprech.tvlalo.b.reissner(at)gmail.com)