

Medical-Nordic-Walking Plus

Speziell für untrainierte Nordic-Walking-Einsteiger hat die MedFA (Medical Fitness Association) unter der Präsidentschaft des Sportmediziners Dr Volker Alt ein Kurskonzept erarbeitet, das Ihnen das Erlernen der Nordic-Walking-Technik leicht ermöglicht: Medical Nordic Walking.

Ihre zertifizierten Trainer und Trainerinnen stellen dabei sicher, dass Sie in keinem Fall überfordert werden. Wir wollen mit Ihnen keine langen Wege zurücklegen, sondern Sie mit der richtigen Technik fit und vertraut machen. Wir haben unsere Leistungen innerhalb der Kurse zwischenzeitlich erweitert und bieten Ihnen auf Wunsch z.B. Blutzuckermessungen vor und nach dem Training an. Am Ende des Kurses fertigen wir auf Wunsch zusammen mit Ihnen eine Videoganganalyse, die Sie zusammen mit Ihrem Trainer im persönlichen Gespräch erörtern.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Altersgruppen. Ein weiterer Vorteil: Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet Ihnen ca. 80% der Kursgebühr einmal pro Jahr. Nordic-Walking-Stöcke werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Wir wollen, dass Sie Ihren Kurs in guter Erinnerung behalten.

**Kursdauer: 8 Trainingseinheiten, ca. 8 Std.
Kursgebühr: 70 €**



Praxis für Bewegung, Ernährung und Entspannung

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

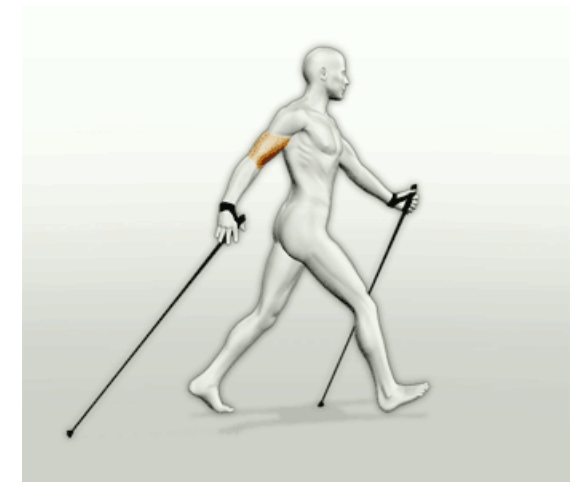
„**Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz**“

Inhaberin: Myong Hee Hartmann
Ansprechpartner: Jochen Hartmann
Ant Holt 9
25782 Welmbüttel
Fon: 04838 – 2990026
Handy: 0170 - 2052258
www.nordic-walking-sport.de



Praxis für Bewegung, Ernährung und Entspannung

Kursprogramm Nordic Walking Albersdorf



Info-Hotline
04838-2990026

Kursdaten

Albersdorf:

Freitags 18:00 – 19:30 Uhr

Der Einstieg in den Nordic-Walking-Kurs ist jederzeit möglich.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten einmal pro Jahr mindestens
80% der Kursgebühren.

Kursgebühr: 70,00 €

Bitte überweisen auf: Hartmann Praxis – Spaka Hennst.-Wesselburen

Blz.: 218 523 10 Konto: 176030887

Treffpunkt Albersdorf: Parkplatz Lidl

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Körpergröße: _____

Geburtsjahr: _____

Starttermin/Uhrzeit: _____

**Kursgebühr bitte mit Anmeldung
überweisen.**

)

Ort / Datum / Unterschrift

Den Anmeldeabschnitt bitte zuschicken.