

## 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 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“

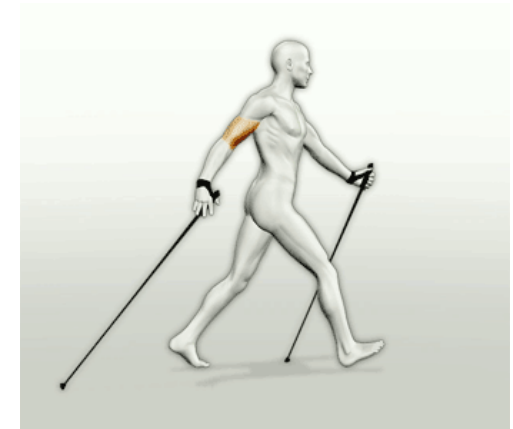
Inhaberin: Myong Hee Hartmann  
Ansprechpartner: Jochen Hartmann  
Ant Holt 9  
25782 Welmbüttel  
Fon: 04838 – 2990026  
Handy: 0170 - 2052258



Praxis für Bewegung, Ernährung und Entspannung

## Kursprogramm Nordic Walking

### Gudendorf



Info-Hotline  
**04838-2990026**

# Kursdaten

Gudendorf:

Samstags 09:00 – 10:30 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 Gudendorf

Treffpunkte für Nordic-Walking-Kurse:  
Gudendorf – Parkplatz der  
Kriegsgräberstätte in der Vierthstraße



### Verbindliche Anmeldung:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße /H.-Nr.: \_\_\_\_\_

Plz.: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Körpergröße: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Starttermin/Uhrzeit: \_\_\_\_\_

**Kursgebühr bitte mit Anmeldung  
überweisen.**

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.