

Medical-Nordic-Walking Präventionskurse – ca. 80% Erstattung durch die gesetzl. Krankenkassen

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. Nur so schaffen wir alle Voraussetzungen dafür, dass Sie für sich und Ihre Gesundheit viel Positives erleben werden.

Besondere Aufmerksamkeit widmen wir dabei Ihrer Rückenmuskulatur. Weiter geben wir Ihnen gern Tipps zur Ernährung und Gewichtsreduktion.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Altersgruppen. Ein weiterer Vorteil: Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet Ihnen ca. 80% der Kursgebühr.

Nordic-Walking-Stöcke und Herzfrequenzmesser werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Wir wollen, dass Sie Ihren Kurs in guter Erinnerung behalten.

Kursdauer: 8 Trainingseinheiten

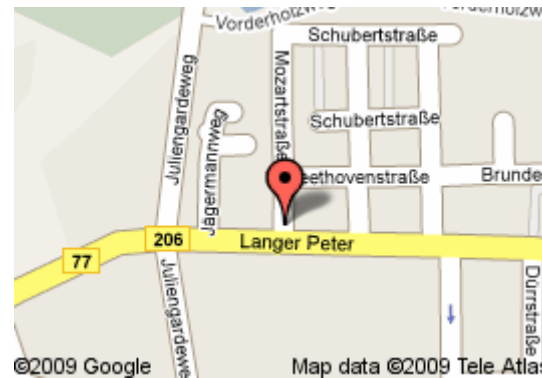
Kursgebühr: 70 €

Treffpunkte in Itzehoe

Langer Peter – Beethoven-Straße

Parkplatz Novitas BKK

(ehemals BKK Gruner + Jahr)



„Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz“

Master Trainer Medical Nordic Walking

Jochen Hartmann

Ant Holt 9

25782 Welmbüttel

Fon: 04838 – 2990026

Handy: 0170 – 2052258

www.nordic-walking-sport.de

Medical-Nordic-Walking Präventionskurse



**Zertifiziert von der
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung**

Itzehoe

Nordic-Walking-Hotline
kostenlos aus dem Festnetz

0800-667342-1

Medical-Nordic-Walking Präventionskurse in Itzehoe

Ort	Datum	Wochentage	Zeiten
Itzehoe Kursleitung: Britta Wiegand	• 1. Tag 17.04.10	• Samstag	10:00 – 12:00
	• 2. Tag 24.04.10	• Samstag	10:00 – 12:00
	• 3. Tag 08.05.10	• Samstag	10:00 – 12:00
	• 4. Tag 15.05.10	• Samstag	10:00 – 12:00
Itzehoe Kursleitung: Britta Wiegand	• 1. Tag 19.04.10	• Montag	19:00 – 21:00
	• 2. Tag 26.04.10	• Montag	19:00 – 21:00
	• 3. Tag 03.05.10	• Montag	19:00 – 21:00
	• 4. Tag 10.05.10	• Montag	19:00 – 21:00
Itzehoe Kursleitung: Britta Wiegand	• 1. Tag 29.05.10	• Samstag	10:00 – 12:00
	• 2. Tag 05.06.10	• Samstag	10:00 – 12:00
	• 3. Tag 12.06.10	• Samstag	10:00 – 12:00
	• 4. Tag 19.06.10	• Samstag	10:00 – 12:00

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Körpergröße: _____

Geburtsjahr: _____

Starttermin: _____

Kursgebühr: 70 € (bitte zum ersten Kurstag in bar mitbringen)

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.