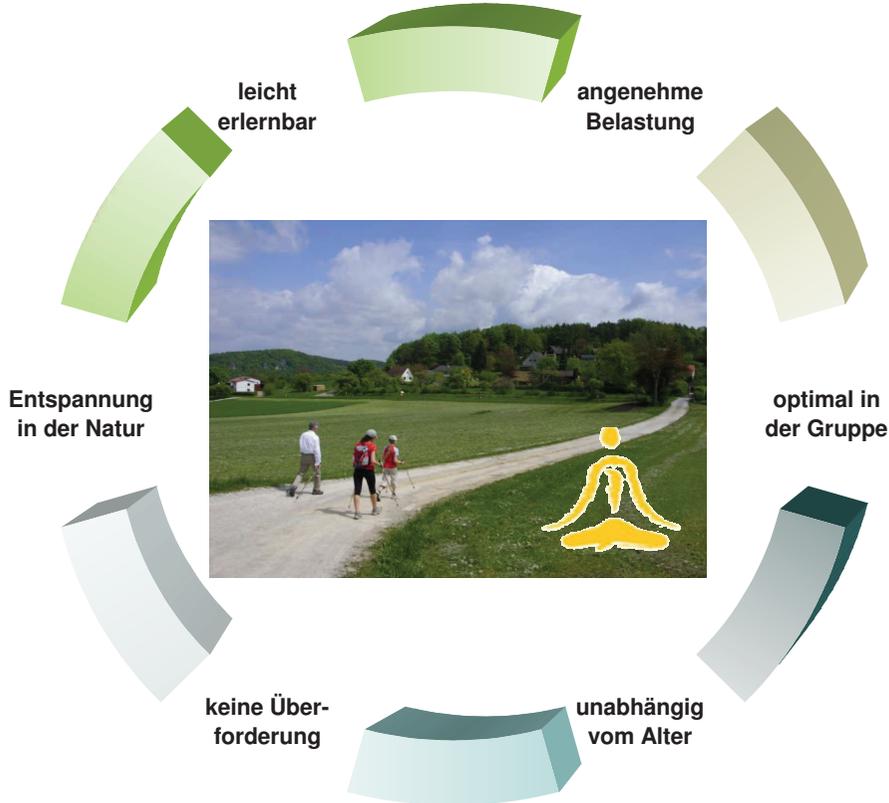


Nordic~Qi Walking

fördert Kraft, Koordination, Konzentration



Einige positive Wirkungen von Nordic~Qi Walking

- Intensivierung der Atmung
- Verbesserung der Ausdauer
- Bewegung aller wichtigen Muskelgruppen
- Stabilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule
- Training für Herz, Kreislauf ~ Körper, Geist und Seele**

Nordic~Qi Walking

Bewegung, Kräftigung, Dehnung ~ für Sportler **und** Nicht-Sportler basierend auf dem **DSV nordic aktiv** & **SKA Kneipp Konzept**

Modul I / II (SOFT/FITNESS)

- ▶ Einführung Nordic Walking (SOFT) >> Kreuzkoordination
- ▶ Der richtige Rhythmus bei angepasstem Bewegungsumfang
- ▶ Individuelle Arbeit mit Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur
- ▶ Geländeangepasstes Gehen, variable Arm-Stock-Technik
- ▶ Individuelle Technik-Detailarbeit und -Tips (FITNESS)
- ▶ Einfache Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen
- ▶ Selbstkontrolle der Herz-/Kreislauf-Belastung
- ▶ Atemübungen zur Entspannung / Regeneration
- ▶ Einfache koordinative Übungen mit Stöcken (Kneipp/Qi Gong)
- ▶ Die 8 Brokat-Übungen (Baduanjin ~ pro Modul 4)

Voraussetzungen:	keine	(normale Gesundheit*)
Modul I	3* ca. 2 h	oder 6* ca. 60 min
Modul II	3* ca. 2 h	oder 6* ca. 60 min
Zusatzmöglichkeiten:	FITNESS	

Nordic Walking Stöcke stehen (nach Anmeldung kostenlos) zur Verfügung

Kursort/Termine: 91346 Wiesenttal (Muggendorf) bzw. nach Vereinbarung
 Preis für **Modul I / II:** **50 €**
 Die Module I u. II sind unabhängig voneinander, ergänzen sich aber.

*Infos/Anmeldung bei **Stein IG** (DSV-Trainer) bzw. www.nordic-vital.com