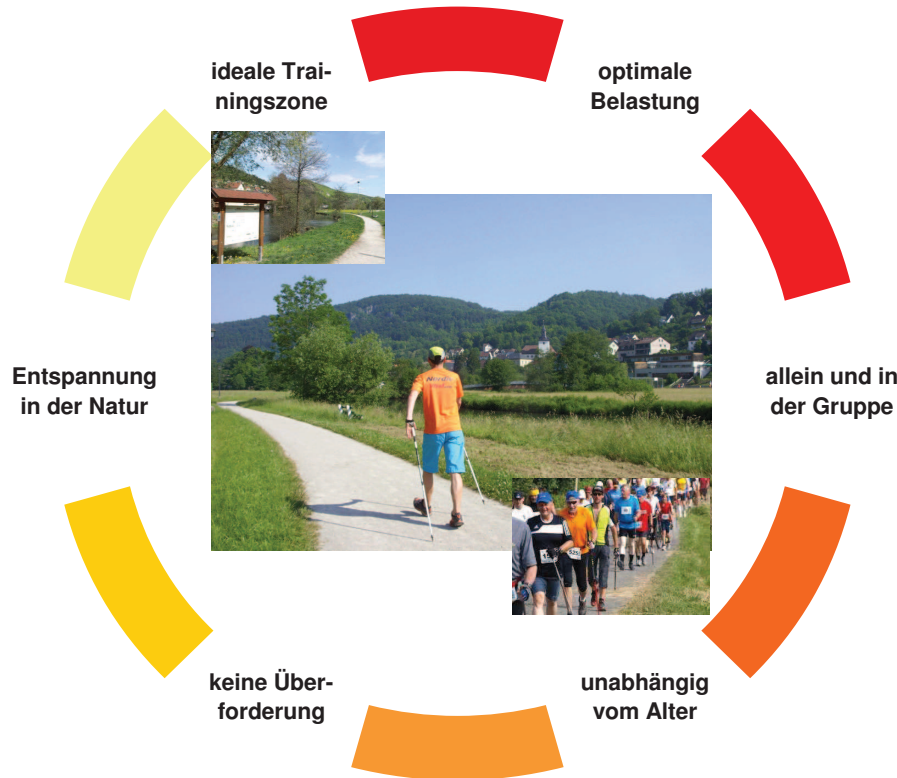


Nordic Walking FITNESS

abwechslungsreich & anspruchsvoll



Einige positive Wirkungen von Nordic Walking FITNESS

- Verbesserung der Atmung
- Verbesserung der Kraft und Ausdauer
- Ökonomisierung der Herzarbeit
- Bewegung aller wichtigen Muskelgruppen
- Stabilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule

Nordic Walking FITNESS

gesundheitsrelevantes Nordic~vital Training für Fortgeschrittene
basierend auf dem aktuellen DSV nordic aktiv Konzept

Einführungsmodul (Auffrischen)

- ▶ Überprüfung der Stöcke , Haltung , Spiele
- ▶ Diagonalschritt FITNESS >> Schrittlänge , Armschwung
- ▶ Finden des individuellen, geländeangepaßten Rhythmus

Basismodul (Technikkurs FITNESS)

- ▶ Verfeinern des Diagonalschritts FITNESS >> Gegenrotation
- ▶ Bewußte Arbeit mit Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur
- ▶ Doppelstock 1:2 , Bergauf-/Bergab-Techniken
- ▶ Aufwärm-, Kräftigungs-/Dehn-, Koordinationsübungen
- ▶ Trainingszone und Herz-/Kreislauf-Belastung

Voraussetzungen:	SOFT-Technik (normale Gesundheit*)		
Einführungsmodul:	1* ca. 1,5 h		
Basismodul:	3* ca. 2 h	oder	6* ca. 60 min
Aufbaumodul:	3* ca. 1,5 h	oder	5* ca. 60 min
Zusatzmöglichkeiten:	SPORT , SPECIAL-Training*		

Nordic Walking Stöcke stehen (nach Anmeldung kostenlos) zur Verfügung

Kursort/Termine: 91346 Wiesental (Muggendorf) bzw. nach Vereinbarung

Preis für **Einführungsmodul** (Auffrischkurs): **10 €**

Preis für **Basismodul** (Aufbaumodul): **40 €**

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