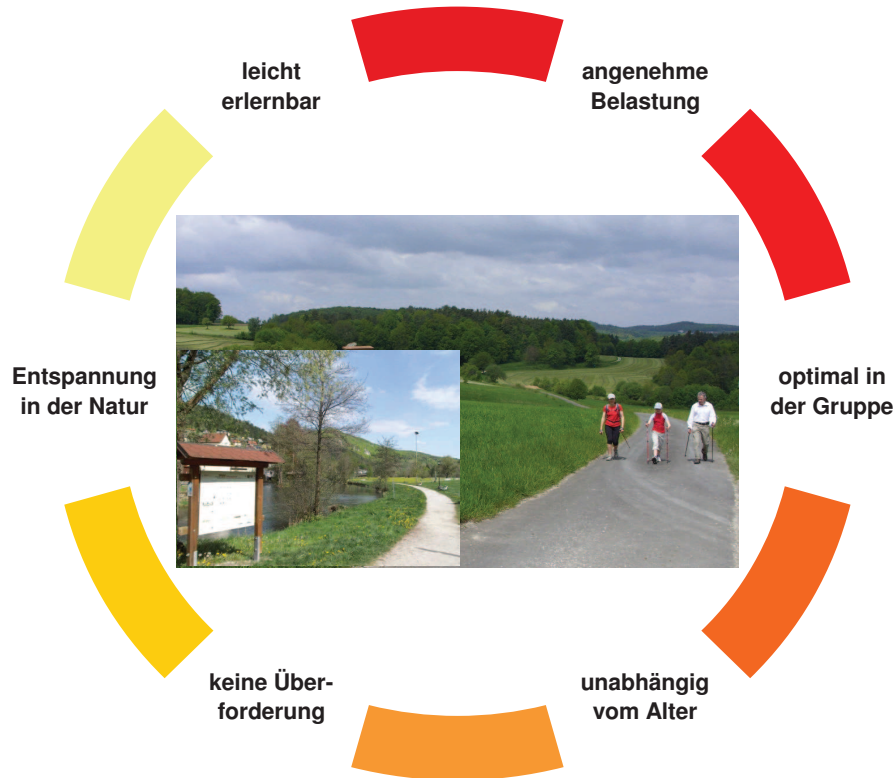


Nordic Walking SOFT

sanftes Ganzjahres- & Ganzkörper-Training



Einige positive Wirkungen von Nordic Walking SOFT

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

Nordic Walking SOFT

*einfacher Einstieg in das Nordic~vital Training
basierend auf dem aktuellen DSV nordic aktiv Konzept*

Einführungsmodul (Schnupperkurs)

- ▶ Grundsätzliches zu den Stöcken , Haltung , Spiele
- ▶ Gehen mit natürlichem Armschwung >> Kreuzkoordination
- ▶ Kopf hoch, Brust raus, Arm (locker:) gestreckt

Basismodul (Technikkurs SOFT)

- ▶ Der richtige Rhythmus bei angepasstem Bewegungsumfang
- ▶ Leichte Arbeit mit Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur
- ▶ Geländeangepaßtes Gehen, variable Arm-Stock-Technik
- ▶ Einfache Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen
- ▶ Selbstkontrolle der Herz-/Kreislauf-Belastung

Voraussetzungen:	keine	(normale Gesundheit*)
Einführungsmodul:	1* ca. 1,5 h	
Basismodul:	3* ca. 2 h	oder 6* ca. 60 min
Auffrischmodul:	3* ca. 1,5 h	oder 5* ca. 60 min
Aufbaumöglichkeiten:	FITNESS-Modul , SPECIAL-Training*	

Nordic Walking Stöcke stehen (nach Anmeldung kostenlos) zur Verfügung

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

Preis für **Einführungsmodul** (Schnupperkurs): **5 €**

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

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