

# „Nordic Walking für Einsteiger“

des



**Beginn: 02.05.2016  
18.30 Uhr**

**Parkplatz Molzbergstadion**

## Kursinhalt

- Aufwärm- und Atemübungen
- Erlernen des Bewegungsablaufes beim Nordic-Walking
- Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken
- Materialkunde : NW-Stöcke, Bekleidung, Schuhe
- Training: Wie oft & wie schnell soll ich walken?
- Motivation: Wie bleibe ich dabei?

## Kursverlauf und -ziel

Zu Beginn des Kurses wird der Bewegungsablauf und Stockeinsatz trainiert. Durch die Steigerung der Distanzen werden nach einem 10-wöchigem regelmäßigen Training ca. 50 - 60 Minuten Nordic Walking bewältigt. Die Betonung liegt auf einem stressfreien und gesundheitsorientierten gemeinsamen Training in der Gruppe. Nach Beendigung des Kurses ist es möglich, montags am regelmäßigen Lauf- und Nordic-Walkingtreff des VfL-Wehbach teilzunehmen.

## Laufkurs – Termine

Beginn: 02.05 2016; Ende: 11. Juli 2016  
montags von 18.30 – 19.45 Uhr; verschiedene Treffpunkte

## Infos und Anmeldung

Dieter Lichtenthäler, T.: 0160 96029122,  
dieter.lichtenthaeler@t-online.de  
Brigitte Niehüser; T.: 0171 9540817, bniehueser@aol.com

## Kosten

Der 10-wöchige Kurs kostet 50,- €.

Für Mitglieder des VfL - Wehbach ist er kostenfrei.