

"Gesundes" Nordic Walking

Sie möchten mit Spaß ihr Gewicht reduzieren, endlich mal wieder Bewegung an der frischen Luft, und dies nicht alleine tun und alles bei kompetenter Betreuung durch Ihre Physiotherapeuten?

Start: Donnerstag
nach Vereinbarung

Zeit: 18.30 Uhr

Preis: 90,00 €



Zeitlicher Umfang: **10 Kurseinheiten** à 90 Minuten

Achtung! Teilnehmerzahl ist aus Gründen der Qualitätssicherung begrenzt.

Programm:

- Einführung in die Nordic Walking Techniken
- Krankheitsbezogene Betreuung und Technikwahl möglich bei Bedarf
- gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining
- spezielle Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen mit den Nordic Walkingstöcken

Wichtiger Hinweis:

Auf Anfrage bei Ihrer Krankenkasse, können Ihnen bis zu 80 % der Kurskosten erstattet werden.

Anmeldung bei:

Carmen Zierke-Moder
Krankengymnastin

Nieder-Wöllstädter-Str. 24
61194 Niddatal - Assenheim
Tel.: 06034/6108

