

Nordic Walking

Zum Training Ihrer Kraft und Ausdauer im Alltag bieten wir Ihnen **Nordic Walking Kurse für Einsteiger** sowie **Nordic Walking Kurse & Nature Circle für Fortgeschrittene** jeweils **unter Arztbegleitung** an.

Trainieren Sie Ihre Kraft & Ausdauer im Alltag

- Nordic Walking ist leicht erlernbar
- Nordic Walking beansprucht 98% der Körpermuskulatur und hat somit einen hohen Energieverbrauch
- Nordic Walking aktiviert die Fettverbrennung und fördert den Langzeiterfolg einer Gewichtsreduktion
- Nordic Walking senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schäden des Bewegungsapparates
- Nordic Walking fördert das psychische und physische Wohlbefinden
- Nordic Walking verändert das Aussehen positiv und verbessert die Figur
- Nordic Walking stärkt das Immunsystem
- Nordic Walking macht Spaß

Unsere Sportgruppen stehen unter ärztlicher Leitung und erfüllen die Qualitätskriterien der Primärprävention.

Gemäß § 20 1 SGB V werden diese von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt.

Eine Mindestteilnehmerzahl ist erforderlich.

Wir waren kreativ und haben schöne Momente während unseres Nordic Walking Kurses Mai 2015 in einer kleinen Videopräsentation für Sie zusammengefasst.

Besuchen Sie uns auch auf YouTube

