



Nordic Walking

**Anfängerkurs für Neueinsteiger
mit Iris Haug**

**Neuer Anfänger
Kurs ab 23.04.2019**

Nordic Walking macht Spaß und ist unterhaltsam in der Gruppe,

- ist ein Ganzkörpertraining von 90% der Muskulatur
- bedeutet 2-3 Mal mehr Energieverbrauch als beim Fahrradfahren oder Schwimmen
- bewirkt die Verbesserung meiner Herz- Kreislauf-Leistung
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ist ideal zur Vorbeugung von Rückenschmerzen
- bewirkt eine Gewichtsreduktion
- verbessert meine Koordination
- belebt Körper, Geist und Seele
- macht attraktiv, hält jung und bringt Lebensfreude
- macht einfach nur riesig Spaß

Der Anfängerkurs umfasst **10 Übungseinheiten á 90 Minuten**, jeweils von **19.00 – 20.30 Uhr**, beginnt am **Dienstag den 23.04.2019** und endet am **Dienstag den 25.06.2019**
Im Anschluss ist die Teilnahme an einem Fortgeschrittenen Kurs möglich.

Der Kurs trägt das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit DTB/Sport pro Gesundheit, die Kosten für den Präventionssportkurs können von Ihrer Krankenkasse bis zu 80 % bezuschusst werden.

Leitung: Iris Haug - Präventionstrainer und Nordic Walking Instructor

Kosten: Nichtmitglieder: 80,00 EURO
TURA Mitglieder: 40,00 EUR
(Leihgebühr für die Sticks enthalten)

Treffpunkt: Eingang, TURA Fitness-Studio
Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt



min./max. Teilnehmerzahl.: 8/15 Personen

- Bitte bequeme Outdoor-Laufkleidung und Laufschuhe nicht vergessen -

**Anmeldung in der TURA Geschäftsstelle, Am Exerzierplatz 16,
22844 Norderstedt, Telefon 040/5252118**

E-Mail: silke.spauszus@tura-harksheide.de Info: www.tura-harksheide.de

**Bei Anmeldung ist die Kursgebühr auf unser Konto bei der Volksbank Elmshorn,
DE72221914050033002420, zu überweisen.**