

**Neuer Anfänger
Kurs ab 25.08.2020**



Nordic Walking

**Anfängerkurs für Neueinsteiger
mit Iris Haug**

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 findet dienstags von **19.00 – 20.30 Uhr** statt, umfasst **8 Übungseinheiten á 90 Minuten**, beginnt am **Dienstag den 25.08.2020** und endet am **Dienstag den 27.10.2020**.
(In den Herbstferien findet am **06.10.2020** und **13.10.2020** kein Unterricht statt.)

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 werden bis zu 80 % bezuschusst.

Leitung: Iris Haug - Präventionstrainer und Nordic Walking Instructor

Kosten: Nichtmitglieder: 64,00 EURO
TURA Mitglieder: 32,00 EUR
(Leihgebühr für die Sticks enthalten)

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

min./max. Teilnehmerzahl.: 6/12 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.sichau@tura-harksheide.de Info: www.tura-harksheide.de

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