Neuer Anfänger
Kurs ab 10.08.2021

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 10.08.2021** und endet am **Dienstag den 28.09.2021.**
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.