



***bewegung* - für mehr Gesundheit**

Bewegung tut gut. Dem Körper, der Seele, dem Wohlbefinden. Die Motivation damit anzufangen oder dabeizubleiben gibt Ihnen Nina Westphal und Team. Die Unterstützung und fachliche Anleitung natürlich auch. Das ganze Spektrum an gesundheitsorientierten Angeboten finden Sie unter www.bewegung-hh.de

Nordic Walking Kurs *Nr. Eins*

Nordic Walking - das ist nicht nur mit Stöcken spazieren gehen! Ursprünglich entwickelte es sich aus dem Sommertraining des Skilanglauf und wurde 1997 in Finnland erstmalig vorgestellt. Es ist ein Gesundheitssport ohne Wettkampfgedanken mit einer breiten Palette gesundheitlicher Effekte.

Im **Nordic Walking Kurs Nr. Eins** lernen Sie die effiziente Nordic Walking Technik, um die Vorteile dieser Sportart richtig zu nutzen, machen gesundes Herzkreislauftraining und funktionelle Kräftigung .

Angeleitet wird der Kurs von **Nina Westphal**, Sportwissenschaftlerin und qualifizierte Nordic Walking Trainerin.

Nordic Walking Stöcke stehen in begrenzter Anzahl zum Verleih zur Verfügung. Der Ein- und Ausgangscheck protokolliert den Fortschritt und Verlauf der körperlichen Entwicklung während der Kursteilnahme (u.a. Ruhepuls, BMI um die positiven Veränderungen festzustellen).

Sie möchten sich anmelden? Sie haben noch weitere Fragen? Für Anmeldung und Informationen steht Ihnen das **Physioteam Gertigstraße**, Tel: 38642130 das **Physioteam Falkenried**, Tel: 46091943 oder Nina Westphal direkt zur Verfügung: kontakt@bewegung-hh.de

Sie haben Interesse beim Nordic Walking Kurs Nr. Eins dabei zu sein? Weil Sie sich sportlich und gesund draußen bewegen wollen? Hier die neuen Kurse:

Kurs NW10-1 Mittwochs 19.00 Uhr Beginn: 24. März 2010

Dauer: 8 x 60 Minuten plus Ein- und Ausgangscheck
Teilnehmer: circa 8 Personen
Kursgebühr: 99 Euro - Krankenkassen bezuschussen
Präventionskurse bis zu 80%

Ort: Im Stadtpark auf Sandwegen,
Treffpunkt am Stadtpark, Ohlsdorfer Straße an der Jahnkampfbahn (Parkplätze vorhanden)

