

Nordic Walking: Bewegung & Gesundheit

Kursinhalte – alle Angebote mind. 2 – maxi. 7 Personen!

Info-Std.: Warum Nordic Walking?

>Es ist ein Ganzkörpertraining >Verbesserung der Kondition
>Abbau von Alltagsstress >Gelenke schonend >Gewichtsreduktion
>Training für Spezialfälle >Stärkung des Immunsystems >Verspannungen im Schulter- Nackenbereich durch richtige Techniken lösen >Material & Ausrüstung;

Schnupper-Std.: Erstes Heranführen an Basis- & Grundtechnik;

Basiskurs: weiterer Ausbau der Basis- & Grundtechnik >7 Schritte zum Diagonalschritt >der 1-2 – Schritt >Bergauf & Bergab gehen >Wissenswertes über: Herzfrequenz >Fitness & Entspannung >ausgewogen Essen & genügend Trinken >sinnvolles Trainieren;

Body-Check: Überprüfen des korrekten Bewegungsablaufs >optimal nur mit der richtigen Stocklänge;

Herz-Frequenz-Training: sinnvolles Training & langsames Steigern von Intensität & Ausdauer;

Wochen- End- Training:

Fr. >Begrüßung >Einchecken >Ablauf erläutern >Pulskontrollblatt austeilen;

Sa. >Ruhepuls & Herzfrequenz ermitteln >Body Check >Walk in Balance: Mentale Einstimmung auf den NW-Teil:

„Einfach mal lernen abzuschalten – sich wohl fühlen“

So. >Meditative NW-Tour >Entspannungsübungen >Abschluss: Auswertung;

Bewegung statt Diät! >Trainieren Sie für Ihre „Wohlfühl- Figur“

Do. >Einchecken, Programmverlauf; **Fr.** >Active - Balance –

Gewichtsreduktionsprogramm: Ernährungsberatung; Body Check;

Sa. >Herzkreislauf – Training – geführte NW – Tour;

So. >geführte NW – Wanderung: Genießer Tour;

Mo. > Abschluss & Auswertung: Wie kann es weitergehen?

Leitung: Heidrun Oppen: www.calendula-oppen.de

Diplom. Fachkraft für Gesundheits- & Krankenpflege - Lizenztrainerin & Instructor Mitglied im Verband der Nordic Walking Schulen: www.vdnawas.org

Anmeldung unbedingt erforderlich – fon: 0 51 92 – 89 88 07

Ich freue mich auf Ihren Anruf – ich rufe Sie auch gerne zurück!

Calendula* Oppen

Kurs- & Preisliste / Stand: Jan. 2009 (Änderungen vorbehalten)

Info-Std.:

gratis

Schnupper- Std. - incl. ein Paar Leih-Stöcke 10,00 € p.P.

Einzeltraining: ÜE < 2x45 Min. 18,00 € *

Basiskurs: 8 ÜE** / incl. NW- Tee 85,00 € p.P.*

Für Trainierte & Wiedereinsteiger:

Body-Check: 2 ÜE** / incl. NW- Tee 32,00 € p.P.*

Herz-Frequenz-Training: 2 ÜE ** / incl. NW- Tee 32,00 € p.P.*

Wochen-End- Training: 6 ÜE** / incl. Balance- Tee 80,00 € p.P.*
(Freitag / Samstag / Sonntag)

Active – Balance , Zehnerkarte / incl. Fr.-Aktiv-Tee 100,00 € p.P.*

4- Std.- Pauschale 69,00 € p.P.*
jede weitere Std. 10,00 € p.P. *

**incl. Leih – Stöcke **1 ÜE = 60 Minuten*

Anmeldung:

>über **Calendula* OPPEN**

>fon: 0 51 92 / 89 88 07

>fax: 0 51 92 / 89 88 08

>Bezahlung der Kursgebühr -
wird fällig **nach Anmeldung!**

Einzahlung:

>Postbank Hamburg

>Heidrun **Oppen**

>Calendula* Gesundheitspflege

>**Konto -Nr.:** 945 519 200 / **BLZ:** 200 100 20

>**Amtsgericht:** Soltau > **St.-Nr.:** 41/132/02647