

DSV Nordic Walking - Trainer Werner Preuß ☎ **0171 1955314**
E-Mail preussw@t-online.de

Termine 2022

im Duisburger Norden Mattlerbusch Parkplatz 2 Niederrhein-Therme

Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion durch Nordic Walking

Anfängerkurse: die Kurse finden Mittwochs und Freitags statt.

Kurs 1 und 2 sind 2mal in der Woche.

| | | | |
|---------------|-------------------------------|---------------|--------------------------|
| Kurs 1 | 27. 04. – 13. 05. 2022 | 6 DStd | 18:00 – 19:30 Uhr |
| Kurs 2 | 08. 06. – 24. 06. 2022 | 6 DStd | 18:00 – 19:30 Uhr |
| Kurs 3 | 17. 08. – 21. 09. 2022 | 6 DStd | 18:00 – 19:30 Uhr |

Kurs 3 ist nur 1 x in der Woche ?

Zusatz Angebot: Nordic Walking Teilnehmer mit Nordic Walking Erfahrung die ihre Herz-Kreislauf-Funktion und Fitness verbessern wollen. Immer Montags 17:30Uhr Einstig jederzeit möglich Ort im Duisburger Norden Mattlerbusch Parkplatz 2 Niederrhein-Therme

Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion durch Nordic Walking

Nordic Walking heißt dynamisches Gehen mit speziellen Stöcken

Viele Sportarten trainieren entweder Ausdauer, Kraft oder die Koordination – Nordic Walking kann alles. Das schwingvolle Gehen ist das Ideale Herz – Kreislauf - Training und Stärkung des Immunsystems. Der richtige Bewegungsablauf und Stockeinsatz kräftigt obendrein die Muskulatur des Körpers und nach einigen Wochen das Herz ökonomischer arbeitet und an Leistungsfähigkeit dazugewinnt, es bleibt noch genug Luft für anregende Unterhaltung von 9-90.

DSV – Nordic-Walking-Trainer Werner Preuß

Weitere Infos: Werner Preuß ☎ **0171 1955314**