

## Termine: Nordic Walking Kurse 2024



DSV Nordic Walking - Trainer Werner Preuß

E-Mail [preuw@t-online.de](mailto:preuw@t-online.de) ☎ 0171 1955314



**Kursgebühr € 40**

[im Duisburger Norden Mattlerbusch Parkplatz 2 Niederrhein-Therme](#)

[Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion durch Nordic Walking](#)

Kurs 1: 10. 04. – 26. 04. 2024      6 DSD      18:00 – 19:30 Uhr

Kurs 1 findet 2mal in der Woche statt mittwochs und Freitags.  
Wann und wo ? immer mittwochs und Freitags im Mattlerbusch Duisburg Fahrn  
(Parkplatz 2 Niederrhein-Therme) 18:00 – 19:30 Uhr

Kurs 2: 08.05. – 12.06. 2024      6 DSD      18:00 – 19:30 Uhr

Kurs 3: 28.06. – 02.08. 2024      6 DSD      18:00 – 19:30 Uhr

Kurs 4: 21.08. – 02.10. 2024      6 DSD      18:00 – 19:30 Uhr (11. 09. Fällt aus)

**Zusatz Kursangebot: Nordic Walking Teilnehmer mit Nordic Walking Erfahrung (zum Beispiel nach der Teilnahme am Anfänger-Kurs), die ihre Herz-Kreislauf-Funktion und Fitness verbessern wollen. Immer montags um 17:30 Uhr, vom 08. Januar bis 31. Dezember, Einstieg jederzeit möglich. Treffpunkt ist auch hier der Parkplatz 2 an der Niederrhein Therme Mattlerbusch. ( 6 DSD € 40)**

[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