

# Kursangebot 2 beim TSV Dobel

mit der DTB Nordic Walking Trainerin Sabine Seibold

## Nordic-Walking „Technik Training“!!!



In diesem Kurs wird ein Ganzkörpertraining an der frischen Luft angeboten, welches die Körperhaltung verbessert und ein effektives Training für den gesamten Organismus bedeutet. Ideal ist das Nordic Walking zur allgemeinen Fitness und als Hilfe gegen Rückenschmerzen.

Sie erlernen die Technik durch unsere lizenzierte Trainerin. Denn nur beim richtigen Umgang mit den Stöcken, erzielen wir einen gesundheitsbezogenen Trainingseffekt, der unseren muskulären Dysbalancen entgegenwirkt.

Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund. Erleben Sie all das in der Natur rund um den Dobel.

Unser Verein ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ / „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert und die Kursleiterin ist speziell für dieses Angebot ausgebildet.

Der Kurs umfasst 10 Einheiten von je 90 Minuten.

Die Gruppen sind bewusst klein gehalten, um eine hohe Kontrolle der Bewegungsqualität zu gewährleisten.

Die Kursgebühr beträgt 100€ und für TSV Mitglieder 90€

Die Krankenkassen können 80% der Kursgebühr zurückerstatten, da es sich um ein präventionsgeprüftes Programm handelt.

Kursbeginn: Mittwoch, den 03. Mai 2017 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr  
Immer mittwochs bis 19. Juli 2017

Info und Anmeldung: Kurverwaltung Dobel Tel.: 07083-74513  
oder Sabine Seibold Tel.: 07083-526813