



# Nordic Walking

Bewegung macht das Leben lebenswert!

## Nordic Walking ist Lebensfreude pur!

Ein sanftes, schonendes und zugleich effektives Ganzkörpertraining.

Dynamisches Gehen ist das natürlichste und älteste Bewegungskonzept des Menschen. Somit ist Nordic Walking mit Unterstützung der Stöcke eine leicht erlernbare Trainingsform.

- ✓ Gelenkschonendes Ganzkörpertraining
- ✓ Verbessertes Herz-Kreislauf-System
- ✓ Steigert den Stoffwechsel und ist daher ideal zur Gewichtsreduktion bzw. Gewichtsstabilisierung geeignet
- ✓ Kräftigt die Muskulatur
- ✓ Stärkt das Immunsystem
- ✓ Ausgeglichene Psyche
- ✓ Verbessertes Wohlbefinden
- ✓ Erleichterung bei Rückenbeschwerden



**Start:** 14. September 2021 Anfängerkurs 17:00 – 18:00 Uhr  
6 x 60 min 70,00 € Mitglieder / 75,00 € Nichtmitglieder

**Start:** 14. September 2021 Wiedereinsteiger / Fortgeschrittene 18:15 – 19:15 Uhr  
fortlaufend, 10-er Karte 70,00 € Mitglieder / 75,00 € Nichtmitglieder

**Wo:** Lorsch – Treffpunkt MütZe e.V. , In der Dieterswiese 6

**Wer:** Rita Isaak - Nordic Walking Trainerin

**Nordic Walking Stöcke** können gegen eine **geringe Gebühr** für die jeweilige Einheit **ausgeliehen** werden.

**Anmeldung** im Büro des Mütze Lorsch e.V. über das Anmeldeformular auf der Homepage:

<https://muetze-lorsch.de/formulare/kursanmeldung>

[www.muetze-lorsch.de](http://www.muetze-lorsch.de)

Maximale TN-Zahl pro Kurs 10 Personen