



## **Nordic Walking, das sanfte Ganzkörpertraining**

Das Gehen mit Spezialstöcken macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalem Übungseffekt. Die Effektivität beruht darauf, dass die Bewegungen natürlich sind und fast alle 650 Muskeln des menschlichen Körpers beansprucht werden. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kondition ist es für jeden geeignet, vom Sporteinsteiger bzw. Wiedereinsteiger bis zum Fitnessenthusiasten.

### **Für Einsteiger**

**Ab Donnerstag (aktuellen Termin erfragen Sie bitte) 2016,**

**von 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr**

Treffpunkt: pünktlich 18.15 Uhr

Parkplatz West (Bad Salzhausen)

4 Einheiten mit 75 Minuten

Gebühr: 46 €

Wiederholende TN zahlen 36 €

**Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Kopfkissen mit.**

Übungen zum Aufwärmen vor dem Walking und zum Abschluss geeignete Dehnübungen runden die Nordic – Walking Einheit ab.

**Private Praxis für Physiotherapie**

**Andrea Killmann**

**Mobil: 0176 – 51 42 98 89**

**[www.physiowell-killmann.de](http://www.physiowell-killmann.de)**

**Email: [physiowell-killmann@gmx.de](mailto:physiowell-killmann@gmx.de)**