

Budo-Kai Bühlertal

Nordic Walking Kurs

Ein präventives Bewegungsangebot zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Gewichtsmanagements.

Start: 17. September 2013

Termin: 8mal dienstags von 10 bis 11.15 Uhr

Leitung: Kim Früh
B-Trainerin (Herz-Kreislauf/Haltung und Bewegung) und
Nordic-Walking-Instructorin (Badischer Sportbund)

Zertifiziert: Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit
vom Deutschen Olympischen Sportbund

Gebühren: Der Kurs ist gebührenpflichtig.
Die meisten Krankenkassen bezuschussen den
zertifizierten Präventionskurs mit 80% bis 100% der
Teilnahmegebühr. Fragen Sie einfach bei Ihrer
Krankenkasse nach. Wir stellen Ihnen gerne eine
entsprechende Teilnahmebestätigung aus.

Wo: Verschiedenste Feld- und Wanderwege nach
Interessenslage der Teilnehmer. Gestartet wird in Moos.
Ab Mitte des Kurses auch Wege mit Steigungen (z.B.
Burg Windeck, Gertelbach- und Scharenberg Tour).

Der Kurs findet in der Gruppe statt. Die Teilnehmerplätze sind begrenzt.
Für jeden Teilnehmer werden die Belastungsintensität und der
Belastungsumfang individuell bestimmt. Hochwertige Exel Leihstöcke
stehen den Teilnehmern kostenfrei zur Verfügung.

Weitere Informationen: www.budo-kai.de und Tel. 07227/994424