

Nordic-Walking-Einsteigerkurs

Gewichtsmanagement

Die Kursbestandteile sind:

- Zusammenhang zwischen gesundheitsorientierte Bewegung und körperlicher Fitness
- Umgang mit einer Sportpulsuhr als Fettstoffwechseltraining
- 6mal 1 ½ Stunden Erlernen der korrekten NW-Technik auf verschiedenen Waldstrecken
- BMI und Körperfettmessung
- Informationsabend über Ernährung durch die Referentin Monika Maurer*, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
- Rückblick über die eigene Kurserfahrung und individueller Ausblick auf die weitere Gewichtsreduktion

Kursgebühr: 70 Euro

Diese wird teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Kurstermine: nach Vereinbarung

Kursbeginn: nach Vereinbarung

*Ein persönliches Ernährungs-Coaching kann zusätzlich gebucht werden.

Anmeldung über



**Praxis für Krankengymnastik
Helga Stadler & Anja Theimer**

Vordergasse 5 a
69493 Hirschberg-Leutershausen

Tel.: 0 62 01 / 5 77 55

E-Mail: stadlertheimer94@aol.com

Internet: www.stadlertheimer.de