

NORDIC WALKING KURSE NACH § 20 SGB V

Mit **Nordic Walking** seine Fitness und Ausdauer verbessern, Spaß an der Bewegung finden und im Einklang mit der Natur sein. Das ist unser Leitsatz, welchen wir neben des Erlernens der richtigen Nordic Walking Technik und des variablen Einsatzes der Stöcke vermitteln wollen.

Vorteile des Nordic Walking

Trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination · hohe Muskelbeteiligung · steigert das Herz-Kreislaufsystem

**Nordic Walking ist das perfekte
Ganzkörpertraining!**





Unsere Kurse sind nach dem Leitfaden der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden durch die gesetzliche Verankerung im SGB V §20 anteilig bis ganz von den Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach der jeweiligen Regelung.

Termine: auf Anfrage

Treffpunkt: Essen Stadtwald
Frankenstrasse 319/Ecke
Ägidiusstrasse

Kursdauer: 8 x 60 min

Kursgebühren: € 99,-

Kontoinhaber:
Gesundheits-Rehasport-Essen e.V.
IBAN: DE 28 3605 0105 0003 3118 42
BIC: SPESDE3EXXX

www.jmdesign1.de

Bitte Anmeldung unter:

STEFFI DRÜKE
mobil 0170-448 39 24

www.rehasport-in-essen.de
info@rehasport-in-essen.de