



KneippAKTIVService OstWestfalenLippe

Ein Service des Kneipp-Verein Bad Salzuflen - Lippe e.V.

Mitglied im Kneipp-Bund e.V. - Bundesverband für Gesundheitsförderung • Deutschlands größte, private Gesundheitsorganisation

KneippNORDICWalking

Dieses Angebot ist gültig vom 1. JANUAR bis 31. DEZEMBER 2017

KURS-LEITER :	Ralf Wiecker , Heilpraktiker und Nordic Walking (NW) Trainer Melanie Klatt-Thienert Gesundheitspädagogin und NW Trainer
WO :	Treffpunkt KneippERLEBNISParcours (Kurpark)
WANN :	Mittwochs 18:00 Uhr (1.HJ) 15:30 h (2. HJ)
KURS - Nr :	KAS-KNW-A (8 ÜE) KAS-KNW-B (4 ÜE)
KOSTEN :	€ 90,- (€ 80,- *) Halbjahres-Kurse mit 8+4 ÜE
KONTAKT:	SIEHE unten

KURS-BESCHREIBUNG :

Nordic Walking, ein tiefgreifendes und besonderes Kneipp-Erlebnis der Elemente, denn Leben ist Bewegung!“

Wie der Name *Nordic Walking* schon vermuten lässt, stammt die Sportart aus Skandinavien. Langläufer, Biathleten und nordische Kombinierer halten sich damit im Sommer fit. Von dort schwappte die Trainingsmethode ins heimische Deutschland. Denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Durch diese moderate und gelenkschonende „Outdoor-Sportart“ können Sie Ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden, wie z.B. Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes deutlich senken. Durch die reizvolle Gegend rund um den Landschaftsgarten erhalten die Teilnehmer außerdem wunderbare Sinneseindrücke, diese steigern den Erholungswert beträchtlich. Nach der körperlichen Beanspruchung und den anschließenden Dehn- und Streckübungen erfolgt der nahezu „fließende“ Übergang zu den **KneippWASSERAnwendungen**. Sie lernen die richtige Anwendung der KneippTret- und -Armbecken, welche die Übungsstunden perfekt abrunden.

Dieser Kurs wird als Grundkurs (8 ÜE) und Fortgeschrittenkurs (4 ÜE) angeboten. Die weiterführenden Einheiten (9. – 12. ÜE) erfolgen auf etwas anspruchsvolleren Streckenabschnitten des Kurgebietes

IN F O S :

- * **Eine einmalige SchnupperStunde ist gratis**, wenn Sie den Kurs nicht fortsetzen !
- Der Kurs kann nur bei mindestens 6 Teilnehmern durchgeführt werden.
- * **Vergünstigung** für Mitglieder des Kneipp-Vereins Bad Salzuflen-Lippe e.V. und bei mehr als 3 jähriger Teilnahme an einem unserer anderen Kurse.
- Interessenten werden gebeten die **ROTE Anmeldung** auszufüllen und einzureichen.
- Ein kleines Handtuch für die Wasseranwendungen ist sinnvoll
- **Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko!**
- **Weitere Infos** per Tel. , Mail oder an unserem **KneippINFOSchalter** im KurgastZentrum

KneippAKTIVService > Postfach 1404 > 32066 Bad Salzuflen

KneippINFOSchalter: KurgastZentrum (Mo./Mi./Sa. 11-12 h) > **TEL** : 05222 # 183 217 od. 0170 870 85 44

E-Mail : info@kneipp-verein-bad-salzuflen.de > **WWW**.kneipp-verein-bad-salzuflen.de

InstitutsKennzeichen : IK 44 257 6180

KneippAKTIVService (GRAU) KAS © JANUAR - 2017