



&



# Nordic Walking

## Der beste Gesundheitssport für alle!

**Nordic Walking** ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien.  
Nutzen Sie das genialste Trainingsgerät, was die Natur geschaffen hat  
– Ihren Körper.

Er wird es Ihnen mit Gesundheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden danken.

### 7 Gründe, mit Nordic Walking zu beginnen:

- ☺ Nordic Walking ist Bewegung, denn wer rastet, der rostet
- ☺ Nordic Walking ist für jeden erlernbar
- ☺ Nordic Walking kann man immer und überall ausüben
- ☺ Nordic Walking belebt Körper, Geist und Seele
- ☺ Nordic Walking bringt Spaß an der Bewegung in der Gruppe
- ☺ Nordic Walking macht attraktiv, hält jung, bringt Lebensfreude
- ☺ Nordic Walking ist günstig, denn es braucht keine teure Ausrüstung

Und wie Sie Nordic Walking richtig lernen, zeigt Ihnen die  
**Nordic ALFA Technik** mit ihrer 7 Steps Methode

#### Los geht's

am Freitag, den **06.05.2011**  
um **17.00 Uhr** mit einem **Info-Treffen**  
im Vereinsheim des VfL (Schulstr. 12)

Die weiteren 8 Termine finden dann nach Absprache statt.

#### Präventionskurs

**8 x 90 Min. - 99,- € (Anzahlung vor Kursbeginn 20,-€)**  
Kursgebühr wird zu mind. 80% von Ihrer Krankenkasse erstattet

#### Interessiert?

Dann freuen wir uns über Ihre Anmeldung:  
Reha-Point Petra Krohn **Tel.: 0175/1905938**  
oder in der Volksbank in Münchshagen