



Hartwig-Hesse-Straße 32 | 20257 Hamburg | fn. 040. 25 48 27 54 | mobil 0179. 139 83 63 | mona.diekmann@monasports.de

monasports

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

Nordic Walking ...

... der Trendsport bringt die Herzfrequenz auf Fettverbrennungsniveau, trainiert den Oberkörper durch den Armeinsatz, löst Verspannungen im Nacken, fördert die Koordination und ist Bewegung mit Fun-Garantie.

Nordic Walking ist für alle Menschen geeignet; für den Sporteinsteiger genauso wie für den Ausdauersportler. Variabel lässt sich die Intensität dieses Sports individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen übertragen.

Erlebe mit mir die spannende Kombination aus Sport, Erlebnis und Erholung!

Um die Technik des Nordic Walking Schritt für Schritt zu erlernen und sie dauerhaft sicher anzuwenden, ist ein Einstiegs-/Präventionskurs genau das Richtige.

Nordic Walking Einstiegs-/Präventionskurs
Für alle Kurstermine jeweils 90 Minuten
Preis: 86,- Euro; inkl. Stock-Leihgebühr + Handout

NIENDORFER GEHEGE

Termin: 03.04. – 22.05.2011

Zeit: Montag, 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort: Niendorfer Gehege

Kursleitung: Mona Diekmann

Bitte vorher anmelden unter:

Tel: 040. 25 48 27 54 oder mobil 0179. 13 98 363

oder per Mail: mona.diekmann@monasports.de