

# N O R D I C W A L K I N G

## Zeit und Ort

samstags, 14.00 Uhr, Treffpunkt: Spielplatz Malchower Straße/Wildstrubelpfad, Heinersdorf

Walking, das sportliche Marschieren, stärkt das

**Jetzt anmelden! Der Kurs startet bei mindestens fünf Anmeldungen.**

Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und verbessert die Cholesterinwerte. Der Unterschied zum Spazieren oder Wandern liegt in der Geschwindigkeit und der Lauftechnik, die die Herzfrequenz und den Sauerstoffverbrauch viel stärker erhöhen. Nordic Walking ist eine Kombination aus Walking und Skisport. Laufen Sie unter professioneller Anleitung und erlernen Sie die richtige Technik.

Anmeldung: ja Sie benötigen: witterungsgerechte Sportkleidung und Walking-Stöcke (die bei Bedarf ausgeliehen werden können) Gebühr: 75 Euro pro 10er Karte (Kostenübernahme kann bei den Krankenkassen beantragt werden) Kursleitung: Franziska Lechner, zertifizierte Fitness- und Nordic Walking-Trainerin Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder [info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de](mailto:info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de)

[www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de](http://www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de)

# N O R D I C W A L K I N G

## Zeit und Ort

samstags, 14.00 Uhr, Treffpunkt: Spielplatz Malchower Straße/Wildstrubelpfad, Heinersdorf

Walking, das sportliche Marschieren, stärkt das

**Jetzt anmelden! Der Kurs startet bei mindestens fünf Anmeldungen.**

Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und verbessert die Cholesterinwerte. Der Unterschied zum Spazieren oder Wandern liegt in der Geschwindigkeit und der Lauftechnik, die die Herzfrequenz und den Sauerstoffverbrauch viel stärker erhöhen. Nordic Walking ist eine Kombination aus Walking und Skisport. Laufen Sie unter professioneller Anleitung und erlernen Sie die richtige Technik.

Anmeldung: ja Sie benötigen: witterungsgerechte Sportkleidung und Walking-Stöcke (die bei Bedarf ausgeliehen werden können) Gebühr: 75 Euro pro 10er Karte (Kostenübernahme kann bei den Krankenkassen beantragt werden) Kursleitung: Franziska Lechner, zertifizierte Fitness- und Nordic Walking-Trainerin Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder [info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de](mailto:info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de)

[www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de](http://www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de)

# N O R D I C W A L K I N G

## Zeit und Ort

samstags, 14.00 Uhr, Treffpunkt: Spielplatz Malchower Straße/Wildstrubelpfad, Heinersdorf

Walking, das sportliche Marschieren, stärkt das

**Jetzt anmelden! Der Kurs startet bei mindestens fünf Anmeldungen.**

Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und verbessert die Cholesterinwerte. Der Unterschied zum Spazieren oder Wandern liegt in der Geschwindigkeit und der Lauftechnik, die die Herzfrequenz und den Sauerstoffverbrauch viel stärker erhöhen. Nordic Walking ist eine Kombination aus Walking und Skisport. Laufen Sie unter professioneller Anleitung und erlernen Sie die richtige Technik.

Anmeldung: ja Sie benötigen: witterungsgerechte Sportkleidung und Walking-Stöcke (die bei Bedarf ausgeliehen werden können) Gebühr: 75 Euro pro 10er Karte (Kostenübernahme kann bei den Krankenkassen beantragt werden) Kursleitung: Franziska Lechner, zertifizierte Fitness- und Nordic Walking-Trainerin Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder [info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de](mailto:info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de)

[www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de](http://www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de)

# N O R D I C W A L K I N G

## Zeit und Ort

samstags, 14.00 Uhr, Treffpunkt: Spielplatz Malchower Straße/Wildstrubelpfad, Heinersdorf

Walking, das sportliche Marschieren, stärkt das

**Jetzt anmelden! Der Kurs startet bei mindestens fünf Anmeldungen.**

Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und verbessert die Cholesterinwerte. Der Unterschied zum Spazieren oder Wandern liegt in der Geschwindigkeit und der Lauftechnik, die die Herzfrequenz und den Sauerstoffverbrauch viel stärker erhöhen. Nordic Walking ist eine Kombination aus Walking und Skisport. Laufen Sie unter professioneller Anleitung und erlernen Sie die richtige Technik.

Anmeldung: ja Sie benötigen: witterungsgerechte Sportkleidung und Walking-Stöcke (die bei Bedarf ausgeliehen werden können) Gebühr: 75 Euro pro 10er Karte (Kostenübernahme kann bei den Krankenkassen beantragt werden) Kursleitung: Franziska Lechner, zertifizierte Fitness- und Nordic Walking-Trainerin Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder [info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de](mailto:info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de)

[www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de](http://www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de)