

Präventionskurs

Nordic Walking

Nordic Walking steigert die Kondition und trainiert neben den Beinen effektiv auch die verschiedenen Muskeln des Oberkörpers, verbessert die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich, löst Verspannungen und fördert zudem die Durchblutung. Der Stockeinsatz entlastet und schont zusätzlich die Gelenke.



Der Präventionskurs beinhaltet 10 Einheiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme eine Teilnahmebestätigung, welche Sie bei der Krankenkasse zur Kostenrückerstattung einreichen können.



Dauer je Einheit:	60 Minuten
Kosten für 10 Einheiten:	100 Euro
Voraussichtlicher Starttermin	04.09.2017 11:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung:

Gesundheitssportverein Epikur e.V.
Südring 6 | 04924 Bad Liebenwerda
Tel.: 035341 477250 | Fax: 035341 477279
E-Mail: gsv@epikur-zentrum.de