



TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Nordic Fitness Point
Nordic Fitness Point

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:15 – 10:45 Nordic-Walking III Heike Bröker			09:00 – 10:30 Nordic-Walking I Brigitte Brusberg	08:30– 10:00 Nordic-Walking III Heike Bröker
11:00 – 12:30 Einsteiger Kurs 10.02.2014 Heike Bröker		10:30 – 12:00 Nordic-Walking II Heike Bröker		
19:00 – 20:30 Nordic-Walking II Brigitte Brusberg			19:15 – 20:45 Nordic-Walking III Jürgen Bröker	17:30 – 19:00 Nordic- Walking III Jürgen Bröker
19:00 - 20:30 Nordic Walking III Jürgen Bröker				17:30 - 19:00 Einsteiger Kurs 14.02.2014 Heike Bröker

Erklärung: Nordic-Walking Kurse für Einsteiger = 8 x 90 Min. Einsteiger Kurs in die Technik (Präventionskurs)

Bis zu 80 %ige Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Nordic Walking I (moderate Anforderung) = ca. 5 km in 90 Min.

Nordic Walking II (anspruchsvoll) = ca. 7 km in 90 Min.

Nordic Walking III (hohe Intensität) = ca. 10 km in 90 Min.

An den festen Nordic Walking Gruppen kann teilnehmen, wer die optimale Technik in unseren Präventionskursen erlernt hat. Beratung durch die Kursleitung.