



TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Nordic Fitness Point
Nordic Fitness Point

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:15 - 10:45 Nordic-Walking III Heike Bröker			09:30 - 10:30 Nordic-Walking I Brigitte Brusberg	
		09:00 - 10:30 Einsteiger Kurs Prävention 02.01.22 - 20.04.22 Heike Bröker	08:15- 09.45 Nordic Walking Heike Bröker	
18:00 - 19:30 Nordic Walking Brigitte Brusberg III			19:15 - 20:45 Nordic-Walking IV Jürgen Bröker	
19:00 - 20:30 Nordic Walking Jürgen Bröker IV	17:30 - 19:00 Nordic Walking Jürgen Bröker III	18:00 - 19:30 Einsteiger Kurs Prävention 04.05.22 - 20.07.22 Heike Bröker		

Erklärung: Nordic-Walking Kurse für Einsteiger = 12 x 90 Min. **Einsteiger Kurs** in die Technik (Präventionskurs)
Bis zu 80 %ige Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Nordic Walking I	(moderate Anforderung , Hildener Wald)	= ca. 4,5 km in 90 Min.
Nordic Walking II	(moderate Anforderung , Hildener Wald)	= ca. 6,5 km in 90 Min
Nordic Walking III	(anspruchsvoll, Neandertal)	= ca. 7 km in 90 Min.
Nordic Walking IV	(hohe Intensität, Neandertal)	= ca. 8 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.