



Ahrstraße 8
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Tel. + Fax 02641 20 32 99
< www.sportteufelchen.de >

GESUNDHEITSZENTRUM LAUF- U: WALKINGSPEZIALIST

Nordic – Walking – Kurse

Seit nunmehr 13 Jahren bietet **Sportteufelchen** eine qualitativ hochwertige Walkingschulung an und das mit wachsendem Zulauf.

Dies umfasst ein ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes **individuelles Trainingsprogramm**:

😊 Schnupperkurs für Anfänger in Gruppen bis 4 Personen

Hier schnuppern Sie in die Grundzüge des Nordic-Walkens hinein. Dadurch können Sie für sich entscheiden, ob dies eine geeignete Sportart für Sie ist.

Dauer: 1x 60 Minuten Gebühren: 8-- € inkl. Leihstöcken

😊 Basiskurs für Anfänger in Gruppen bis 4 Personen

Hier werden die Grundzüge und das Basiswissen vermittelt welches Ihnen die Möglichkeit gibt, diese Sportart zu Hause ohne Probleme allein auszuüben.

Dauer: 5x 60 Minuten Gebühren: 60,-- € inkl. Leihstöcken

😊 Intensivkurs für Fortgeschrittene bis 4 Personen

Hier bauen wir auf Ihr Basiswissen auf und zeigen Ihnen Tipps und Tricks, wie für Sie Nordic-Walking effektiver werden kann. Darunter verstehen wir eine Intensivierung der Bewegungsabläufe, Stiltraining und eine personenspezifische Ausdauerberatung.

Dauer: 1x 60 Minuten Gebühren: 45-- € inkl. Leihstöcken

😊 Präventionskurse der Krankenkassen bis 4 Personen

Hier lernen Sie alles, was in den obigen Kursen erläutert wurde. Diese Kurse werden meist von den Krankenkassen bezuschusst oder teils sogar ganz bezahlt. Bei vielen Krankenkassen dient Nordic-Walking als Präventionsmaßnahme zur Vorbeugung rheumatischer oder skelettöser Beschwerden.

Dauer: 10x 60 Minuten Gebühren: 100,-- € inkl. Leihstöcken und Leih-Pulsuhr

**Wir bieten von Montag bis Freitag 4 Zeitfenster an.
Uhrzeit und Wochentag sind frei wählbar:**

8⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr | 10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr | 14⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr | 16⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr.

Ihr Sportteufelchen - Team