

Einstiegskurs Nordic-Walking

Richtig angewandt stärkt Nordic-Walking nachweislich die Kondition, das Herz-Kreislauf-System, Beine, Arme, Nacken- und Schulterbereich. Durch die von uns vermittelte ALFA-Technik wird zudem die Muskulatur der Wirbelsäule derart gestärkt, dass Rückenleiden gemildert oder sogar beseitigt werden. Die Gelenke werden dabei geschont. Aus diesen Gründen wird Nordic-Walking auch mit großem Erfolg in der Therapie und in der Rehabilitation eingesetzt.

Um alle diese Vorteile eines Ganzkörpertrainings nutzen zu können, ist das Erlernen und Anwenden der ALFA-Technik unerlässlich. Der **Alfterer Sport-Club (ASC)** bietet ihnen zwei Einsteigerkurse an. **Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 Personen.**

Nordic-Walking Einstiegskurs				
Teil 1	Samstag	04.05.2024	15:00 Uhr - 16:30 Uhr	Treffpunkt: Sportplatz Alfter / ASC-Sportheim Alfter, Strangheidgesweg 100
Teil 2	Sonntag	05.05.2024	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	

Die Gebühren betragen für zwei Doppelstunden 25,00 Euro. Stöcke können gestellt werden. Diesen Kurs leitet ein ausgebildeter Trainer. Bei einem späteren Eintritt in den ASC werden diese Gebühren mit dem Jahresbeitrag verrechnet.

Vom Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) wurde der Walker-Treff des Alfterer-Sportclubs bereits sechsmal in Folge mit der Walking-Treff-Zertifizierung „SEHR GUT“ bewertet.



Für weitere **Auskünfte** und zur **Anmeldung** wenden Sie sich bitte an unseren NordicWalking-Instructor Kurt Mager, Telefon 02222 4408 oder per eMail an kurt.mager@gmx.net

Weitere Einzelheiten finden Sie im Internet unter www.Alfterer-sc.de / [Abteilung Nordic Walking](#).