

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 im September 2024 den dritten Einsteigerkurs in diesem Jahr an. **Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 Personen.**

Nordic-Walking Einstiegskurs				
Teil 1	Samstag	17.05.2025	15:00 Uhr - 16:30 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz Alfter Strangheidgesweg 100
Teil 2	Sonntag	18.05.2025	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 Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) wurde der Walker-Treff des ASC 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.**