

# Fit und gesund MG e.V.



## „Nordic Walking Mutter-Baby-Kurse“

**Cornelia Kerkhoff**  
Erzbergerstr. 80  
41061 Mönchengladbach  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)

## Nordic Walking-Kurs für Mama/Papa mit Baby im Tragetuch oder Tragegurt

Nordic Walking ist das bekannte Walking mit Stöcken. Es zählt zu den Ausdauersportarten und wirkt sich somit in vielen Bereichen positiv auf den Körper aus. Es wird effektiv im Fettverbrennungsbereich trainiert.

Gerade für junge Mütter ist das flotte Gehen mit Stöcken der ideale Sport für die Steigerung der Fitness, gesundes Abnehmen und Kräftigung der Muskulatur. Nordic Walking-Kenntnisse sind nicht erforderlich, sondern werden vermittelt.

### Weitere positive Aspekte:

Stressabbau und körperliche Entspannung in der Natur, Babys schlafen gerne und schnell beim Tragen, sportliche Betätigung und körperliche Nähe sind vereint, kein Babysitter und keine großen Investitionen nötig.

Die Zielgruppen: Mütter oder Väter mit Baby. Das Training sollte nach Absprache mit dem Arzt/der Ärztin erfolgen. Die Babys sollten ca. 3 Monate und älter sein.

**Ausrüstung:** Sportkleidung, Sportschuhe, Tragetuch oder Tragegurt

Leihstöcke werden für die Dauer der Kurse kostenlos zur Verfügung gestellt!

### Donnerstags:

14.00 - 15.00 Uhr  
01.06. - 13.07.2017  
10.08. - 14.09.2017  
21.09. - 26.10.2017  
02.11. - 14.12.2017

jeweils 6 Termine à 60 Min.

**Kosten: 69 Euro p.P.**

**Ort:** Schloss Rheydt (Treffpunkt Parkplatz)

**Teilnehmerzahl: 6 - max. 8**

### Kursleitung:

**Cornelia Kerkhoff**

**Lehrtrainerin A Laufen, Walking und Nordic Walking**

**B-Trainerin Prävention HKS und HuB**

### Auskunft und Anmeldung unter:

mobil 0163 7884555

Email: [info@fitundgesund-mg.de](mailto:info@fitundgesund-mg.de)

### Weitere Informationen unter:

[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)