

Fit und gesund MG e.V.



- **Nordic Walking**
- **Walking mit SSS-Motion-Schwungringen**

Fit und gesund MG e.V.
Kreuzstr.78
41236 Mönchengladbach
www.fitundgesund-mg.de

Nordic Walking – Ein gesunder und schonender Ausdauersport

**Ihr wolltet immer schon am die Grundlagen der Nordic Walking-Technik erlernen?
Dann ist das genau der richtige Kurs für Euch**

Nordic Walking zählt zu den Ausdauersportarten und wirkt sich somit in vielen Bereichen positiv auf unseren Körper aus. Außerdem wird effektiv im Fettverbrennungsbereich trainiert, um dem einen oder anderen Kilo den Kampf anzusagen.

Termine Januar 2024:
10.01. / 17.01. / 24.01. und 31.01.2024

Termine Februar 2024:
07.02. / 14.02. / 21.02. und 28.02.2024

Termine März 2024:
06.03. / 13.03. / 20.03. und 27.03.2024

Termine April 2024:
03.04. / 10.04. / 17.04. und 24.04.2024

mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr

Kursleitung: Cornelia Kerkhoff Lehrtrainerin A und Thomas Nehrenheim NW-Instructor

Teilnehmerzahl: 8 - 15 Pers.

Jeweils 4 Termine à 90 Min.
Kosten je Kurs: 59 Euro p.P. inkl. Leihstöcke

**Treffpunkt Parkplatz Stadtwald Rheydt,
Dahlener Straße**

Walking mit SSS-Motion-Schwungringen

Mit den Schwungringen erhöhen sich die entstehenden Fliehkräfte beim Schwingen auf bis zu 5 Kilogramm. Somit können Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination für den gesamten Körper gezielt trainiert werden.

Und außerdem macht es auch noch viel Spaß.

Termine April 2024:
09.04. / 16.04. / 23.04. und 30.04.2024

Termine Mai/Juni 2024:
21.05. / 28.05. / 04.06. und 11.06.2024

dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr

Kursleitung: Cornelia Kerkhoff Lehrtrainerin A und Thomas Nehrenheim NW-Instructor

Teilnehmerzahl: 8 – 10 Pers.

Jeweils 4 Termine à 60 Min.
Kosten je Kurs: 49 Euro p.P.

Treffpunkt Parkplatz Schloß Rheydt

Anmeldung unter:
Mobil 0163 7884555,
info@fitundgesund-mg.de

www.fitundgesund-mg.de