

# Einstiegskurs Nordic-Walking



Richtig angewandt stärkt Nordic-Walking auf gelenkschonender Weise die Kondition, das Herz-Kreislauf-System, Beine, Arme, Nacken- und Schulterbereich sowie die Muskulatur der Wirbelsäule.

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 den ersten Einstiegerskurs in diesem Jahr an. Die maximale Zahl der Teilnehmenden beträgt 10 Personen.

Teil 1	Samstag	09.05.2026	15:00 Uhr - 16:30 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz Alfter Strangheidgesweg 100
Teil 2	Sonntag	10.05.2025	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	

**Die Gebühren für zwei Doppelstunden betragen 25,00 Euro.** Stöcke können gestellt werden. Bei einem späteren Eintritt in den ASC werden diese Gebühren mit dem Jahresbeitrag verrechnet.



Für weitere **Auskünfte** und zur **Anmeldung** wenden Sie sich bitte an unseren

**NordicWalking-Instructor Kurt Mager**

Telefon 02222 4408

eMail an [kurt.mager@gmx.net](mailto:kurt.mager@gmx.net)

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