

# 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 angewandt.

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

Termin und Ort Einstiegskurs				
Teil 1	Samstag	13.08.2022	15:00 - 16:30 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz Alfter Strangheidgesweg 100
Teil 2	Sonntag	14.08.2022	10:00 - 11:30 Uhr	

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

Vom Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) wurde der Walker-Treff des ASC bereits fünfmal 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](mailto:kurt.mager@gmx.net)

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