



**Für alle interessierten und sportbegeisterten Freunde und Freundinnen im
Haus der Kulturen**

NORDIC WALKINGANGEBOTE für ALLE

Nordic Walking ist ein effektives Bewegungs- und Trainingsprogramm und bietet für alle etwas. Regelmäßiges Training unterstützt das gesamte Wohlbefinden entscheidend.

*Wir treffen uns alle 2 Wochen sonntags
von 10 bis 12 Uhr im Haus der Kulturen.*

Unsere Termine für Mai 2010:

Sonntag, 16. Mai 10 bis 12 Uhr

Sonntag, 30. Mai 10 bis 12 Uhr

**Hinweis: Ich möchte darauf hinweisen, dass die Teilnahme am
Nordic Walking auf eigene Verantwortung erfolgt.**

Nach einem kurzen Aufwärmtraining geht es in die Natur und wir erkunden viele schöne Ecken von Lübeck mit den Walkingstöcken. Nordic Walking ist für jeden gesunden Menschen geeignet und macht in der Gruppe einfach Spaß. Ganz nebenbei werden optimale und dauerhafte Effekte durch die Kombination von fettverbrennendem Ausdauertraining und moderatem Muskelkräftigungstraining erreicht. Wir lernen nach und nach die Grundtechniken des Nordic Walken kennen und üben es Schritt für Schritt draußen in der Natur – dort wo Sport am schönsten ist.

Ausstattung:

Nordic Walking Stöcke werden gestellt, wenn jemand keine eigenen hat

Bringt bitte mit:

Geeignetes Schuhwerk

Sportzeug und je nach Wetter - Wind – oder Regenjacke

Trinkflasche

Nordic Walking ist eben mehr als nur spazieren gehen.....



Und zum Abschluss: Stretching und gesunde Vitamine

Ein Abwärmtraining mit Dehn- und Stretchübungen mit einem anschließendem Besuch an der „Powerbar im Haus der Kulturen“. Hier machen wir uns ein leckeres Fitnessgetränk aus frischem Obst (Apfelsinen, Äpfel, Kiwis, Ananas usw.).

Ich freue mich auf Euch

Ulrike Westphal

Wenn Ihr Frage habt ruft mich gern an: 0171 270 2730