

Mein Kursangebot:

- Nordic Walking Crashkurs (ca. 2 Std.)
- Nordic Walking für Einsteiger (mindestens 6 Termine)
- Nordic Walking Kompaktkurse (Wochenende oder Einzeltraining)
- Nordic Walking Tagestouren oder Wanderungen
- vom Walken zum Joggen
- Laufkurs für Anfänger

Interesse geweckt?

Kontakt über die Internet Seite:
www.juergen-muders.de
oder
Telefon 06721-995644


nordicaktiv
WALKING ZENTRUM

in Kooperation mit dem DSV Nordic aktiv Walkingzentrum Neuwied-Heimbach-Weis

Lauf & Nordic Walking Kurse

Jürgen Muders

Lauf- und DSV Nordic Walking C-Trainer



exel
www.exelsports.net


KARHU


HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Referent beim HLV

vhs
Die Volkshochschulen

Referent
der VHS

Lauf & Nordic Walking:

Sie wollen etwas für Ihre Fitness tun?
Sie bewegen sich gerne in der Natur und
an der frischen Luft?

Sie haben Spaß daran, in der Gruppe
aktiv zu sein und dabei Ihre Gesundheit
zu verbessern?

Wussten Sie auch, dass beim Nordic Walken
ca. 80 % aller Muskeln angesprochen-
und trainiert werden?

Vielleicht möchten Sie Nordic Walking
mit der richtigen Technik erlernen?

Sie möchten die Stöcke so einsetzen
können, dass damit der Kalorienverbrauch
um ca. 30% erhöht ist und ein
gelenkschonendes Gehen möglich wird?

Sie möchten Verspannungen in der
Rückenmuskulatur lösen
und dies mit Nordic Walking erreichen?

Keine Stöcke? Natürlich können Stöcke in
verschiedenen Längen ausgeliehen werden.

Oder möchten Sie Sport,
Laufen oder Nordic Walking, mit anderen
gemeinsam erleben?

Dann sollten Sie das Kursangebot nutzen
oder ein persönliches Training vereinbaren.

Jürgen Muders: (Kursleiter)

Ich bin vom DLV (Deutscher Leichtathletik
Verband) ausgebildeter Lauftreffleiter und
vom DSV (Deutscher Ski Verband)
ausgebildeter Nordic Walking C-Trainer.

Neben den Kursangeboten, welche über die
Volkshochschule gebucht werden können,
sind auch Kurse für Laufanfänger und
Nordic Walking für Einzelpersonen,
kleine Gruppen, Betriebe (im Sinne von
förderungsfähigem Betriebssport)
und Vereine im Raum Mainz-Bingen nach
Absprache möglich.

