

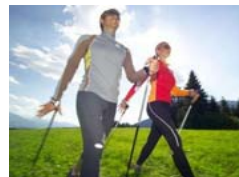
Gesundheitsaspekte des Nordic Walkings

Funktionelles Nordic Walking

- ◆ löst bei richtiger Bewegungsführung Muskelverspannungen im Nacken und Schulterbereich und kräftigt zahlreiche Muskeln
- ◆ verbessert die aerobe Herz- Kreislaufleistung
- ◆ schult das Koordinationsvermögen (optimale Schulung für diagonale Arm- und Beinbewegung)
- ◆ reguliert Blutdruck, Herzfrequenz, Cholesterin und Körperfett positiv
- ◆ Erhöht die Sicherheit auf glatten, rutschigem Untergrund und kann im Rahmen der Sturz Prophylaxe eingesetzt werden
- ◆ Ist geeignet in der Rehabilitation und nach Sportverletzungen
- ◆ Hat bei korrekt ausgeführter ALFA Technik zahlreiche positive Trainingseffekte

Nordic Walking ist eine technisch anspruchsvolle Sportart

Um eine gelenkschonende und optimal effektive Technik zu erreichen, sollte Nordic Walking unter professioneller Anleitung eines gut ausgebildeten Trainers erlernt werden!



Nordic Walking Schule Bonstetten
NOWASB
www.nowasb.ch

Nordic Walking

Hat sich als Breiten und Gesundheitssport längst etabliert.

Das schnelle gehen mit Stöcken ist ein ideales Fitnessstraining für ambitionierte Sportler ebenso wie für Sporteinsteiger.

Möchten Sie Nordic Walking unter kompetenter Anleitung kennenlernen und die positiven Trainings Effekte, wie z.B. Steigerung von Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gewichtsreduktion erreichen?

Die Nordic Walking Schule Bonstetten bietet Individuelle und maassgeschneiderte Nordic Walking Kurse für alle Altersgruppen an.

Leiter Erwachsenen Sport



Weitere Informationen über meine Kurse erhalten Sie auch unter: www.nowasb.ch oder bei der

Nordic Walking Schule Bonstetten
Raymond Tavernier
Hofwies 9
8906 Bonstetten
Telefon: 044 700 34 32
Natel: 077 425 27 43
E-Mail: nowasb@nowasb.ch
Web: www.nowasb.ch

Nordic Walking Schule Bonstetten

Mit den Nordic Walking Kursen von Raymond Tavernier profitieren Sie von der Praxis Erfahrung als Trainer und Leiter der Nordic Walking Schule Bonstetten NOWASB.

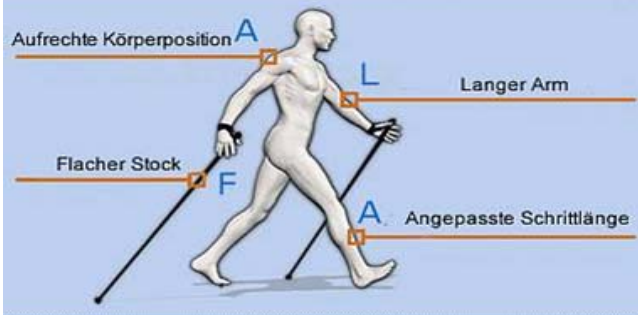
Erwachsenensportleiter esa und Seniorensportleiter Pro Senectute. Allezhop- Ryffel Running Instruktor und Trainer B Lizenz des Verbandes der Nordic Walking Schulen VDNOWAS.

Leitbild

- Die Nordic Walking Schule Bonstetten® ist Trendsetterin für Nordic Walking Kurse, Aus- und Weiterbildung
- Die Nordic Walking Schule Bonstetten® vermittelt Grundlagen und Methoden für das Erlernen der Nordic Walking **ALFA Technik**
- Die Nordic Walking Schule Bonstetten® steht für Qualität und Professionalität
- Die Nordic Walking Schule Bonstetten® ist die optimale Verbindung von Theorie und Praxis

qualitop anerkannt

Die Nordic Walking Schule Bonstetten lernt die **ALFA Technik**



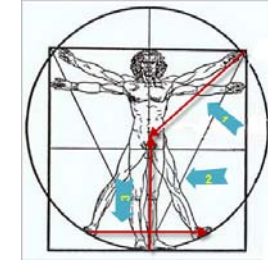
Kurs Angebote

Schnupperkurse
Einsteiger Kurse
Einsteiger Kurse für Senioren + Seniorinnen
Auffrischung Kurse
Kurse für Fortgeschrittene
Lauftreffs in Bonstetten
Pro Senectute Nordic Walking Kurse
Pro Senectute Lauftreff in Bonstetten
NW bei Herz-Kreislaufkrankungen
NW mit Diabetes mellitus
Nordic Walking bei Adipositas
Personal Training
Firmenangebote

Für den Fall einer Teilnahme an einem Nordic Walking Kurs der Nordic Walking Schule Bonstetten erkläre ich den Haftungsausschluss der NOWASB an. Ich werde keine Ansprüche gegen die NOWASB wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die durch die Teilnahme am Nordic Walking Kurs entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme körperlich gesund bin.

NOWASB

Nordic Walking Schule Bonstetten



Kraft

Ausdauer

Beweglichkeit

Koordination

**und Spass durch Nordic Walking,
die Gelenkschonende Ausdauersportart!**

BEWEGUNG
UND SPORT
Für Gesundheit und Kontakt

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

**PRO
SENECTUTE**
KANTON ZÜRICH