




Kurse

Titel	Gruppe	Alter	Tag	Beginn	Ende	Ort	Sonst.
NW	Nordic-Walking	Erwachsene	Donnerstag	18:30	19:30	Sportpark	7 x ab 04.04.2019
PK	Parkour	ab 10 Jahren	Freitag	16:00	17:30	Mittelschule	10 x ab 05.04.2019
RT	Rückentraining	Erwachsene	Donnerstag	20:00	21:00	Mittelschule	4 x ab 04.07.2019

¹ nur im Sommer; ² nur im Winter

Formulare zur Kursanmeldung

-  [Kursanmeldung Nordic Quelldokument.pdf \(96,1 KiB\)](#)
-  [Kursanmeld Parkour\(4\).pdf \(94,4 KiB\)](#)
-  [Kursanmeldung Rückentraining.pdf \(94,3 KiB\)](#)

Bitte die Formulare zur Kursanmeldung ausdrucken, ausfüllen und in der Geschäftsstelle (Bahnhofstr. 5) abgeben, bzw. in den Briefkasten einwerfen.

Nordic-Walking

Nordic Walking ein ideales Ganzkörpertraining welches

Freude am Sport und Spaß an der Natur verbindet.

Wir beginnen mit einer Aufwärmphase. Danach erlernen wir die Technik des richtigen

Stockeinsatzes.

Im Anschluss laufen wir dann ca. 1 Stunde durch den Wald und beenden die Stunde mit einem schönen Cool down.

Parkour

Schneller, höher, weiter

In diesem Kurs können die Einsteigerelemente des Parkours erlernt werden, wie Ausdauer, Körperkoordination Beweglichkeit und Überwindung. Von einem Dash Vault bis zu einem Wallflip kann ab 10 Jahren alles trainiert werden.

Mitbringen: feste Turnschuhe und Getränk

Rückentraining

Rückentraining

Leider ist Rücken die Krankheit Nummer 1 geworden. Unsere Lebensumstände und Berufe haben sich gewandelt, so dass jeder Zweite mind. einmal in seinem Leben über Rückenschmerzen klagt. Das Ziel des speziellen Rückentrainings ist es, präventiv und stabilisierend zu arbeiten.

Teilnehmer mit Rückenproblemen werden gezielt auf die Achtsamkeit ihres Körpers aufmerksam gemacht. Wir arbeiten langsam und jeder so, wie es ihm persönlich gut tut. Wir sprechen Alltagsumstände an und versuchen sie zu verbessern.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk