



## Präventionskurs

# Nordic Walking

**03.09.-12.11.19 Dienstag, 14.45-15.45 Uhr**

Nordic Walking steigert nicht nur die Ausdauerleistungsfähigkeit, sondern kräftigt zudem auch verschiedene Muskelgruppen der Arm- und Beinmuskulatur.

Außerdem verbessert es die Beweglichkeit im Schulter-Nacken-Bereich, löst Verspannungen und fördert zusätzlich die Durchblutung im gesamten Herz-Kreislauf-System. Durch den Stockeinsatz ist diese Sportart eher gelenkschonend angelegt.

*Der Präventionskurs beinhaltet 10 Einheiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.*

*Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Teilnahme eine Bestätigung, welche Sie bei der Krankenkasse zur Kostenrückerstattung einreichen können.*

- Dauer je Einheit: 60 Minuten
- Kosten vor Erstattung: 120 Euro
- Ort: Epikur Bad Liebenwerda

## Anmeldung bei Ihrem Epikur-Team oder unter

Gesundheitssportverein Epikur e.V.  
Südring 6 | 04924 Bad Liebenwerda  
Tel.: 035341 477250 | Fax: 035341 477279  
Mail: [gsv@epikur-zentrum.de](mailto:gsv@epikur-zentrum.de)