

NORDIC WALKING

Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen



Diese junge Reha-, Präventiv- und Ganzkörpersportart - eine äußerst effektive Variante von Walking - ist laut Expertenmeinung eine gesunde Alternative zum Joggen. Mit einem bis zu 46% höheren Kalorienverbrauch und bis zu 8 Kilogramm Entlastung pro Schritt gegenüber dem normalen Walking, ist Nordic Walking nicht nur ideal zum **Abnehmen** sondern ebenfalls sehr wirksam bei **Rücken- und Verspannungsschmerzen** und dabei extrem gelenkschonend. Nordic Walking wird als Bewegungstherapie bei **Knie-, Hüft- und Rückenproblemen** sowie zur **Vorbeugung für Osteoporose** und bei **bestehender Osteoporose**, psychosomatische aber auch **Venen- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen** von Sportmedizinern, Orthopäden Physiotherapeuten und Rehakliniken empfohlen.

Neue Kurse:

Am **Dienstag den 18.05.2010**
von **16.30 – 17.30 Uhr** und

Freitag den 21.05.2010
von **10.00 – 11.00 Uhr** finden

Präventionskurse *

8 Einheiten: 60 min
Kursgebühr: 99,00 €

NW-Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

Kurse werden von den KK gefördert.

Wir informieren Sie gern!

**Name : Physiotherapiepraxis
Gabriela Schädler-Levit**

Anschrift: Am Marktplatz 4

Telefon: 03362 - 502930

EMail: gabriela@schaedler-levit.de