

Langquaider Gesundheitswochen

Nordic Walking mit Kinesiologie

Datum: Freitag, 24. Juni 2022

Uhrzeit: Beginn um 17:30 Uhr am Marktweiher

Dauer: ca. 2 - 2,5 Stunden

**Mitzubringen: Nordic-Walking-Stöcke,
wettergerechte Kleidung, Getränk**



Im Workshop „Nordic Walking mit Kinesiologie“ lernen Sie vom mehrfachen Europameister im Nordic Walking, Wolfgang Scholz, die richtige Nordic-Walking-Technik, um technisch korrekt und gesund zu walken.

Die in den Kursablauf von Kinesiologin Stefanie Schinhanl eingewobenen Infos und Übungen zur Kinesiologie unterstützen Sie im Lernen und Umsetzen der neuen Nordic-Walking-Techniken. Die Kinesiologie ist eine Methode, mit der man sanft Blockaden lösen, sowie die Leistungs- und Koordinationsfähigkeit verbessern kann.

Der Kurs ist für Nordic-Walking-Erfahrene, die ihre Technik verbessern möchten, ebenso wie für Nordic-Walking-Einsteiger, die die richtige Technik erlernen möchten. Vorkenntnisse oder sportliche Fitness werden nicht vorausgesetzt.

Veranstalter:

Stefanie Schinhanl, www.kinesiologie-schinhanl.de

Wolfgang Scholz, www.pnwr.jimdofree.com

Min. 6 Teilnehmer – max. 14 Teilnehmer
Unkostenbeitrag: 20 €

**Anmeldung bis 17.06.2022 bei Wolfgang Scholz,
pnwregensburg@gmail.com**

