



## Nordic Walking Fitness 40 +

in Zusammenarbeit mit  
dem **1. FCN Roll- und  
Eissport e.V.**

### Nordic Walking Kurs

**Maßnahme der Primärprävention  
nach § 20 Abs. 1 SGB V**

**8 Doppel-Stunden Einführung**

Kursgebühr 80 €

Bezuschussung durch Krankenkassen möglich.

samstags 11:30 – 13:00 Uhr – Einführungskurs

donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr – Einführungskurs

Treffs:

montags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr Anfängertempo,

mittwochs 18:00 Uhr – 19:30 Uhr höheres Fortgeschrittenentempo

donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr langsames Tempo ältere Senioren

freitags 17:00 Uhr (Winter) 18:30 Uhr (Sommer) Fortgeschrittene

Leihstöcke für den Kurs stehen zur Verfügung.

Ihr lernt effektive Nordic Walking in der ALFA Technik des DNV

Montags und donnerstags in Langwasser

Freitag, Mittwoch und Samstag 1. FCN Gelände in Zabo

Anmeldung Telefon 0911 819119 oder 0176 81064837

Email: [volker@springhart.com](mailto:volker@springhart.com)

Infos: [www.nordicfitness-nuernberg.de](http://www.nordicfitness-nuernberg.de)

Volker Springhart – Alfred-Graf-Weg 31- 90471 Nürnberg

Übungsleiter Inlineskaten, Prävention des BLSV, DOSB

Nordic Walking und Nordic-Skating-Instructor des DNV



## Nordic Walking eine Gesundheitsbewegung

- Balance zwischen Körper und Geist
- fördert das Selbstwertgefühl
- baut Stress ab
- gibt ein positives Lebensgefühl
- erhöht die Vitalität
- trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- kräftigt Schulter, Arm, Bauch, Rücken, Beine
- löst Verspannungen
- stärkt Herz und Kreislauf
- stärkt das Immunsystem
- ist gelenkschonend

## Inlineskaten für Senioren

- Inlineskaten ist ein Sport auch für ältere Menschen und ist für jeden geeignet und in jedem Alter erlernbar.
- Sportlich nicht geübte und ältere Menschen benötigen nur etwas mehr Zeit und spezielle Anleitung.
- Die **Kurse** sind individuell und gehen vom individuellen Leistungsstand der Teilnehmer aus.
- Die einen lernen das Skaten in 4 Stunden, andere brauchen ohne sportliche Vorerfahrung mehr Zeit.
- Üben muss jeder selbst und das regelmäßige Fahren macht die positiven gesundheitlichen Wirkungen.

Kurstunden samstags 9:00 Uhr ganzjährig im bbs nürnberg und im Sommer freitags 16:00 Uhr oder 17:00 Uhr

Kursgebühr: 40 € für 4 Stunden.

Anmeldung siehe nebenstehende Kontaktdaten.

Wer die Grundfertigkeiten beherrscht, kann mit anderen Gleichgesinnten im offenen Treff oder beim 1. FCN Roll- und Eissport e.V. in der Gruppe „Fitness 40 +“ den Gesundheits-sport ausüben und seine Fitness und Gesundheit bis ins hohe Alter stärken und festigen.