

Mit Nordic-
Walking fit in
den Sommer!



Das *curaSport®-Institut* bietet einen Nordic-Walking-Kurs an.

Dabei können Sie die richtige Technik erlernen, sie wieder auffrischen oder einfach Spaß am gemeinsamen Bewegen an der frischen Luft haben.

Wann: 08.07.2015 - 26.08.2015

Immer mittwochs von 17:30 - 18:30 Uhr

**Wo: Günther-Klotz-Anlage, gegenüber dem Pflegeheim Anna
Walch Haus (Parkplatz)**

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmer statt

Übungsleiter: Katerina Belinova, Alexandra Paulus, Charlotte Birnstill

Anmeldung über das *curaSport®-Institut* unter
0721 / 8306400 oder belinova@curasport.de

Kosten: 150 € pro Teilnehmer

Kurs kann bis zu 80% von den Krankenkassen übernommen werden.

Nordic Walking

Gründe, warum Sie sich anmelden sollten...

Bewegung

Regt verstärkt den
Fettstoffwechsel an

Miteinander

Regulierung von
Blutdruck und
Cholesterin

lockere Atmosphäre

Spaß

an der frischen Luft

Baut Stress ab

Förderung der
Herz-Kreislauf-
Funktion

Erhöhung der
Sauerstoffaufnahme

Gutes für den Körper

Löst Verspannungen an
Schultern und Nacken

Kräftigt den
Oberkörper

Sie haben Lust & Zeit, dann melden Sie
sich bei uns,
wir freuen uns auf Sie!

curaSport[®]-Institut GmbH & Co. KG
Richard-Wagner-Straße 20
D-76185 Karlsruhe
0721 830 64 00
belinova@curasport.de



Bankverbindung: Spar- u. Kreditbank Karlsruhe
IBAN: DE85 6606 0300 0001 4320 01 • BIC: GENODE61KA3