

NEU

Gesunde Füße  
gesunder Körper



Lebens-  
QUALITÄT  
verbessern

### Barfuß Fitness

Wir sollten es einfach öfter tun: Barfußlaufen.  
Draußen im Garten oder in der freien Natur.

- Regt das Herz-Kreislauf-System an
- Fördert die Durchblutung im ganzen Körper
- Stärkt das Immunsystem
- Stärkt die Venen und schützt vor Krampfadern
- Baut Stress ab (durch den unmittelbaren Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden)
- Wirkt entspannend und bewusstseinsweiternd
- Ausgleich des Blutdrucks: niedriger Blutdruck kann angehoben werden, erhöhter Blutdruck kann gesenkt werden
- Neue Energien tanken bei Erschöpftheit von der Arbeit
- Fördert die Konzentration
- Positive Auswirkungen auf die Wirbelsäule
- Barfußläufer sind selbstbewusster und zeigen mehr Empfinden für die Natur
- Stärkung der Muskeln, Bänder und Gelenke der Füße



facebook.com/NordicWalkingWunsiedel/



### Individuelles Training Einzeltraining / Paartraining / Firmentraining

- In- und Outdoor-Training
- Eingangsscheck durch Fitnessstest
- Erstellen eines individuellen Trainingsprogramms
- Trainingseinheiten nach Vereinbarung
- Trainingseinheiten ( Indoor )
- betreute Laufeneinheiten ( Outdoor )

#### Ausrüstung:

- Sportliche Kleidung
- Laufschuhe
- Nordic Walkingstöcke \*
- evtl. Trinkgurt
- evtl. Pulsuhr
- \* können auch geliehen oder erworben werden

### Leistungslauf

- Lauftraining ca. 5 - 7 km
- 2 km Nordic Walking bei höchstmöglicher Anstrengung
- Zeitmessung
- Leistungsbesprechung und Auswertung

#### Ausrüstung:

- Sportliche Kleidung
- Laufschuhe
- Nordic Walkingstöcke \*
- evtl. Pulsuhr
- \* können auch geliehen oder erworben werden

### Technikschulung für Fortgeschrittene

- Nordic Walking Vertiefung der Techniken in Theorie und Praxis
- Tagesseminar 09:00 bis 17:00 Uhr incl. Laufeneinheiten

### Radtouren - E-Bike Touren

- durch das Fichtelgebirge und der Oberpfalz
- Radhelmpflicht, wetterfeste Kleidung
- Tourenrad, Mountainbike oder E-Bike
- 60 km - 120 km Touren





**Nordic Walking Wunsiedel**  
[www.nw-wunsiedel.de](http://www.nw-wunsiedel.de)

Roland Jobst  
Unterer Stollenmühlweg 6  
95632 Wunsiedel

Telefon: 09232 7257  
Fax: 09232 7230  
E-Mail: roland.jobst@nw-wunsiedel.de

[www.nw-wunsiedel.de](http://www.nw-wunsiedel.de)





### Nordic Walking Kurse

- Schnupperkurs **NEU**
- Grundkurs Kids **NEU**
- Grundkurs Erwachsene
- Grundkurs Senioren **NEU**
- Technikschulung für Fortgeschrittene
- Sportabzeichen
- Leistungslauf
- Vorbereitungstraining zum Marathon, Halbmarathon oder Viertelmarathon
- Einzeltraining oder Paartraining
- Individuelles Training
- Radtouren **NEU**
- E-Bike Touren **NEU**
- E- Bike Verleih **NEU**

### Extras **NEU**

- Barfußlaufen
- Schneeschuhwandern (abhängig von Schneelage)
- Schneeschuhtouren (abhängig von Schneelage)

{ Tel.: 09232 7257 }



# Fitness durch Nordic Walking

## Nordic Walking Grundseminar für Einsteiger und Fortgeschrittene

Hier vermitteln wir die Grundtechniken in Theorie und Praxis.  
- Tagesseminar 09:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr  
2 x betreutes Laufen je ca. 1,5 Std.

### Ausrüstung:

- Sportliche Kleidung
  - Laufschuhe
  - Nordic Walkingstöcke \*
  - evtl. Trinkgurt
  - evtl. Pulsuhr
  - Schreibgerät Taschenrechner
- \* können auch geliehen oder erworben werden



## Marathon ( 42 km ), Halbmarathon ( 21 km ) und Viertelmarathon ( 10,5 km )

- Start 08:30 Uhr für 42 km, Start 11:30 Uhr für 21 km und  
- Start 13:30 Uhr für 10,5 km  
- Zieleinlauf der Nordic Walker  
ca. 16:00 bis 16:30 Uhr

## Nordic Walking Tageswanderung

Das Nordic Walking Wandern ist eine ideale Möglichkeit die Natur intensiv zu erleben. Die Streckenlänge ist ca 15 - 18 km, wir wandern von der Luisenburg um die Kösseine oder vom Silberhaus Richtung Schneeberg. Für ausreichend Pausen und einer evtl. Einkehr ist bestens vorgesorgt.

### Ausrüstung:

- Sportliche Kleidung
  - Sportschuhe
  - Nordic Walkingstöcke \*
  - evtl. Trinkgurt
- \* können auch geliehen oder erworben werden

## Schneeschuhwandern und Touren

Das Schneeschuh-Wandern ist eine ideale Möglichkeit für Nichtskiläufer, die winterliche Natur intensiv zu erleben. Jeder kann es leicht erlernen und die Ausrüstung ist preiswert. Schneeschuhwanderungen haben sich zu einer Modesportart entwickelt. Mit Schneeschuhen können Ziele erreicht werden, die bisher nicht erreichbar waren (ausgedehnte Ebenen, Wälder, Moore). Die Schneeschuhe sind leicht, problemlos zu handhaben und praktisch bei allen Schneeverhältnissen einsetzbar. \* ( Schneeschuhe und Stöcke können geliehen werden )



## Sportabzeichen für Nordic Walker

### „ Nordic Certificate “

für Frauen und Männer von 8 bis 80 Jahren

- Alles was Sie über das Sportabzeichen wissen sollten !
- Einweisung in Theorie und Praxis.
- Abnahme des Sportabzeichens.
- Übergabe der Urkunde und des Aufklebers ( mit jeweiligem Abzeichen )
- Einweisung in Theorie und Praxis ca. 2 Std.
- Abnahme in der Praxis ca. 2,5 bis 4 Std.



## Nordic Walking Nachtlauf

Es wird in den Sonnenuntergang hinein gelaufen. Nach einer gemütlichen Einkehr laufen wir mit Stirnlampen durch die Nacht zurück. Die Strecke ist ca 6-10 km.

### Ausrüstung:

- Sportliche Kleidung ( warme Jacke )
  - Sportschuhe
  - Nordic Walkingstöcke \*
  - Stirnlampe \*
- \* können auch geliehen oder erworben werden

## Anmeldung und Preise

| Anmeldung für:   | Termin ab                    | Preis incl. MwSt. pro Person                        |
|--|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Frauen mit Lipödemen / 50plus 1-2 Stunden   | März *                       | 5,00 €  |
| <input type="checkbox"/> Basic Kurse Nordic Walking Kids-Erwachsene-Senioren *   | März *                       | 69,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Technikschiulung (Fortgeschrittene) *   | März *                       | 49,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Nordic Walking Wanderung Tageswanderung im Fichtelgebirge *                                       | März *                       | 15,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Barfuß Fitness * ca. 1 1/2 Stunden  | März *                       | 10,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Fitnesslauf NW incl. Auswertung * ca. 2,5 Stunden   | März *                       | 10,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Nachtlauf Nordic Walking incl. Stirnlampe* ca. 2 Stunden  | März *                       | 10,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Vorbereitungstraining für Marathon (42 km), Halbmarathon (21 km) oder Viertelmarathon (10,5 km) * | * Je TE 5,00 € Startgebühren | 15,00 € (42km)<br>13,00 € (21km)<br>8,00 € (10,5km) |
| <input type="checkbox"/> Sportabzeichen Nordic Walking *** Bronze - Silber - Gold  | März *                       | 15,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Radtour im Fichtelgebirge Ca. 60 km mit eigenen Bike oder E-Bike                                  | nach Vereinbarung            | 20,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Radtour Fichtelgebirge und Oberpfalz Ca. 80 km - 120 km mit eigenen Bike oder E-Bike              | nach Vereinbarung            | 20,00 €   |
| <input type="checkbox"/> E-Bike Verleih pro Tag Es stehen 3 Model von E-Bike der Fa. CUBE zu Verfügung                     | nach Vereinbarung            | 55,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Schneeschuhwanderung Incl. Ausrüstung ca. 3 Std.  | Dez. - Feb. *                | 15,00 €   |
| <input type="checkbox"/> Schneeschuhtour Incl. Ausrüstung ca. 3 - 5 Std.   | Dez. - Feb. *                | 35,00 €   |

Gesamt: \_\_\_\_\_

Name Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Zahlungsweise:  Barzahlung

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Trainingstermin finden Sie unter [www.nw-wunsiedel.de](http://www.nw-wunsiedel.de)



**Nordic Walking Wunsiedel**  
[www.nw-wunsiedel.de](http://www.nw-wunsiedel.de)

Roland Jobst  
Unterer Stollenmühlweg 6  
95632 Wunsiedel

Telefon: 09232 7257  
Fax: 09232 7230  
E-Mail: [roland.jobst@nw-wunsiedel.de](mailto:roland.jobst@nw-wunsiedel.de)

[www.nw-wunsiedel.de](http://www.nw-wunsiedel.de)

