

# Nordic Walking

## Laufeinheiten: Jeden Montag

Weitere Laufeinheiten nach jeweiliger Absprache oder im Internet.

Treffpunkte: im Internet unter [www.nw-wunsiedel.de](http://www.nw-wunsiedel.de)

März - April 18:00 Uhr Mai 18:30 Uhr Oktober 17:30  
ab November = Winterzeit: Nach jeweiliger Absprache

Ansprechpartner:

Roland und Gabriele Jobst

Tel. 09232 7257



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

Nordic Walking Wunsiedel

*Nordic-Walking  
für  
Frauen mit  
Lipödem*

Grundseminar



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



**Unser Angebot für Sie:**

**Nordic Walking  
Grundseminar  
für Frauen mit Lipödem**

**Aktiv sein! Trotz dicker Arme, Beine und Po !**

**Inhalte:**

- Nordic Walking in Theorie und Praxis

**Dauer:**

- Tagesseminar Ende ca. 16:30 Uhr  
**plus**
- 2 x betreutes Laufen je ca. 1,5 Std.

**Ausrüstung:**

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

**Gebühr:**

- **69,00 €** (ohne Verpflegung)

**Seminarprogramm**

- 09:00 Uhr Begrüßung
- Theoretischer Vortrag und Geländeübungen
- Mittagspause
- Geländeübungen
- Schlussbesprechung
- Ende ca. 16:30 Uhr

**Referent/Trainer: Gabriele u. Roland Jobst**

**Ort: ( Theorie )**

- Turnerheim TV Wunsiedel
- Turnerheimweg 12 - 95632 Wunsiedel

**Ort: ( Praxis )**

- Nordic Walkingstrecke „ Katharinenberg „
- Nordic Walkingstrecke „ Luisenburg „
- Nordic Walkingstrecke „ Zeitelmoos „
- Nordic Walkingstrecke „ Vordorfermühle“

**Termine:**

**Auskunft unter ☎ 09232 7257  
Laufeinheiten nach Absprache**

**Anmeldung:**

**Roland Jobst Unterer Stollenmühlweg 6  
95632 Wunsiedel**

☎ 09232 7257

✉ roland.jobst@nw-wunsiedel.de