

In-La-Wa
Inliner-Laufen-Walken

Kursprogramm 2023

Laufen und Walken
der beste Sport der Welt!



Puls

**Bäckerei
KONDITOREI & CAFE**

Puls gut – alles gut!

Laufkurs für Anfänger

Freude am Laufen kennenlernen

Ihr wolltet schon immer laufen, seid richtig motiviert und möchtet in der Gruppe euer Ziel erreichen? Dann meldet euch an und erfahrt unter fachkundiger Anleitung, wie ihr richtig lauft und dabei große Freude empfinden könnt.

Ziel:

Nach einer Kursdauer von 6 - 7 Wochen seid Ihr in der Lage, 30 Minuten ohne Pause zu laufen.

Inhalte:

- kontrollierte Steigerung des Laufpensums
- Lauftechnik
- Vermittlung von Grundlagenwissen
- Dehnung wichtiger Muskelgruppen

Termine, Ort und Kosten:

dienstags und donnerstags um **18:00 Uhr**

Zeitraum: **04.04.2023 bis 16.05.2023 (12 Termine)**

Ort:

Sportplatz am Ahlder Damm, Salzbergen

Kosten:

SVA-Mitglieder: 36,- €

Nichtmitglieder: 72,- €

Mitglieder des InLaWa: kostenfrei

Anmeldung und Informationen:

Elfriede Knoche

Tel: 05976/94464 oder 0151 7006 0902

E-Mail: jknoche@t-online.de

Qualifikation: Übungsleiterin C Breitensport

Nordic Walking Kurs für Anfänger

Nordic Walking ist eine Sportart für jeden Menschen, jeden Alters und jeden Gewichts. Diese Sportart könnt Ihr jeden Tag, in jedem Gelände und bei jedem Wetter ausüben. Beim Nordic Walking geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um Beweglichkeit. Durch den Einsatz der Nordic Walkingstöcke wird der Kalorienverbrauch erhöht und die Gelenke werden geschont.

Nordic Walkingstöcke werden gestellt.

Ziel:

Nach einer Kursdauer von 6 - 7 Wochen beherrscht Ihr die Nordic ALFA Technik.

Inhalte:

- Vermittlung der Nordic ALFA Technik
- Materialkunde
- Dehnung wichtiger Muskelgruppen

Termine, Ort und Kosten:

dienstags und donnerstags um **18:00 Uhr**

Zeitraum: **04.04.2023 bis 16.05.2023 (12 Termine)**

Ort:

Sportplatz am Ahlder Damm, Salzbergen

Kosten:

SVA- Mitglieder: 36,- €

Nichtmitglieder: 72,- €

Mitglieder des InLaWa: kostenfrei

Anmeldung und Informationen:

Michaela Gentle

Tel: 05976/940694 oder 0176 8455 3564

E-Mail: michaela@gentle-online.de

Qualifikation: Übungsleiterin C Breitensport

Nordic Walking Instructor