

## NORDIC WALKING – Die gesunde Art sich fortzubewegen

### Anfängerkurs

Richard Felbermeier (Personal Fitness Trainer / Ausbilder / Bewegungslehrer)

Der menschliche Körper ist geschaffen für Bewegung, der menschliche Geist für Erlebnisse. Nordic Walking bietet Ihnen das Beste aus beiden Welten, das einerseits körperlich alles aus Ihnen herausholt und Sie andererseits psychisch wieder auflädt.

Nordic Walking ist viel mehr als Gehen: Durch den Einsatz von Stöcken wird beim Nordic Walking der gesamte Körper trainiert. Anders als beim Laufen werden dabei durch den Einsatz der Stöcke, das Schwingen der Arme und der koordinativen Bewegungsabläufe der Großteil der Muskeln im Körper beansprucht.

Ich zeige Ihnen wie man mit der richtigen Diagonaltechnik sowie einigen anderen Techniken sowohl präventiv, als auch rehabilitativ zahlreiche positive Gesundheitseffekte erzielen kann.

Ich empfehle Nordic Walking jedem gesundheitsbewussten Sportler.

Bitte bringen Sie ihre eigenen Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) mit, ansonsten werden Nordic Walking Stöcke für den Kurs kostenlos gestellt.

Bringen Sie Ihre Gesundheit auf Trab!

5x Mittwoch 27.04. – 25.05.2022, von 9 Uhr – 10 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sportzentrum Budrio Allee

## HAPPY RUNNING –

### Lauftraining mit mehr Spaß und Wirkung

Richard Felbermeier (Personal Fitness Trainer + Lauftrainer Ausbilder)

Das Anstrengende am Laufen sind die Schritte vom Sofa zur Haustür. Wer die geschafft hat, wird belohnt: mit mehr Energie, guter Durchblutung, einem angekurbelten Stoffwechsel, Glückshormonen, festen Beinen und noch vielem mehr, was ein Lauftraining so alles bewirkt.

**Dabei könnte alles ganz einfach sein.** Erfahren Sie, wie Sie lieber und leichter zum Lauftraining starten und wie Sie sich sofort besser fühlen. Vom richtigen Laufstil über das Lauf ABC mit vielen Koordinationsübungen und Athletiktraining zum optimalen Laufgefühl.

Mit vielen Geh- und Erholungseinheiten zeige ich Ihnen wie viel Spaß das Laufen in der Natur macht.

**So werden Sie zum Läufer.**

5x Mittwoch 22.06. – 20.07.2022, von 19 Uhr – 20 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sportzentrum Budrio Allee

**Gesundheitscoaching München**

**Richard Felbermeier**

Ausbildung-Training-Coaching

Tel: 089/89709559 Fax: 089/86399188 Mobil: 0177/5701065

[www.gesundheitscoaching-muenchen.de](http://www.gesundheitscoaching-muenchen.de)

[info@gesundheitscoaching-muenchen.de](mailto:info@gesundheitscoaching-muenchen.de)

Lochhausener Str. 229, 81249 München

