

# Nordic Walking Kurs

---

- Kursbeschreibung:** Sanft, höchst effektiv und so beliebt wie einfach: Trainieren Sie Ihre Ausdauer jetzt mit Nordic Walking! Sie stärken Herz-Kreislauf- und Immunsystem, bauen Stress ab und verbrennen reichlich Kalorien. Alles, was Sie brauchen: ein paar Sportschuhe und diesen Kurs!
- Zielgruppe:** Alle die gerne zusammen in der Natur Sport treiben
- Leiter:** Moritz Ahlborn - Physiotherapeut und Personal Fitness Coach
- Treffpunkt:** Parkplatz am Schiersteiner Hafen  
Christian-Bücher-Straße  
65201 Wiesbaden
- Kurszeiten:** 11.03.15; 18.03.15; 25.03.15; 01.04.15;  
08.04.15; 15.04.15; 22.04.15; 29.04.15;  
jeweils mittwochs um 17.00 Uhr
- Teilnehmer:** mindestens 6 - maximal 12
- Kursgebühr:** 99,- Euro pro Teilnehmer. Da dies ein zertifizierter Präventionskurs ist wird dieser bis zu 80% von Ihrer Krankenkasse übernommen. (Regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt.)
- Überweisung:** Empfänger: Moritz Ahlborn  
Bank: Sparkasse Mainz  
IBAN: DE58550501201022133951  
BIC: MALADE51MNZ  
Betreff: NW-Kurs März 2015
- Anmeldung per Mail:** [info@fit-in-wiesbaden.net](mailto:info@fit-in-wiesbaden.net)
- Info:**
- Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt. Nur bei Gewitter oder extrem schlechten Bedingungen suchen wir einen Ersatztermin.
  - Für alle Kursteilnehmer sind hochwertige Stöcke in den passenden Größen vorhandenen und werden für die Kurszeiten kostenlos zu Verfügung gestellt.
  - Weiter können die Stöcke über den gesamten Kurszeitraum für eine Gebühr von 5,- Euro ausgeliehen werden.
  - Weitere Infos über den Kurs und meine Person finden Sie auf [www.fit-in-wiesbaden.net](http://www.fit-in-wiesbaden.net)

