

Nordic Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene



- Bei richtiger Ausführung werden beim Nordic Walking circa 90 Prozent der Muskeln aktiviert
- Nordic Walking regt den Stoffwechsel an und stärkt die Knochen sowie das Herz-Kreislauf-System
- Nordic Walking ist besonders für Menschen mit sportlichen Einschränkungen (Gewicht, Alter, Vorerkrankungen, etc.) sehr gut geeignet
- Das Verletzungsrisiko ist gering und durch den Einsatz der Stöcke wird der Druck auf Knie und Gelenke reduziert

Ich biete:

Ausrüstungs-Check und Beratung, Leihstöcke, Nordic Walking spezifische Gymnastik, Auf- und Abwärmen, Technikschiulung, individuelle Beratung

**Gruppen und Einzeltrainings
Termine nach Absprache**

Ulrike Heinz

Personal Trainer

Nordic Walking Trainer

Medizinischer Fitness Trainer

Mobil 0160-90345293

www.uhpersonal-training.de

Ulrike Heinz

Personal Trainer

Medizinischer Fitness Trainer

Mobil 0160-90345293

www.uhpersonal-training.de

Ulrike Heinz

Personal Trainer

Medizinischer Fitness Trainer

Mobil 0160-90345293

www.uhpersonal-training.de

Ulrike Heinz

Personal Trainer

Medizinischer Fitness Trainer

Mobil 0160-90345293

www.uhpersonal-training.de

Ulrike Heinz

Personal Trainer

Medizinischer Fitness Trainer

Mobil 0160-90345293

www.uhpersonal-training.de

Ulrike Heinz

Personal Trainer

Medizinischer Fitness Trainer

Mobil 0160-90345293

www.uhpersonal-training.de

Ulrike Heinz

Personal Trainer

Medizinischer Fitness Trainer

Mobil 0160-90345293

www.uhpersonal-training.de

Ulrike Heinz

Personal Trainer

Medizinischer Fitness Trainer

Mobil 0160-90345293

www.uhpersonal-training.de

