



Wir sind für sie da
und helfen ihnen,
ihr Ziel zu errei-
chen

Für uns hat Fitness nichts
mit der Länge der Jog-
gingstrecke oder der An-
zahl an geschwommenen
Bahnen zu tun.

Fitness kann auch bedeu-
ten, eine halbe Stunde
spazieren zu gehen oder
einmal zu Fuß zum Einkau-
fen zu gehen.

„Fitness ist für ALLE da—
man muss nur anfangen“
(Lizensierte Trainer und geprüf-
te Ernährungsberater)

Ernährungsberatung-Fitness—Stormarn
www.ernaehrungsberatung-sh.com

KURSPLANUNG “NORDIC WALKING FÜR ANFÄNGER”

„Fit sein kann jeder—man
muss nur ANFANGEN“



Ernährungsberatung—Fitness—
Stormarn

Erlenweg 2

23847 Lasbek

Kursplanung August 2016

„Nordic Walking bei Übergewicht“

Start 08.08.16 bis 26.9.16 von 17:00–18:00 jeweils MO

Treffpunkt: Lasbek

Teilnehmerzahl mind. 5

„Gelenkschonende individuelle Kurse ohne Überforderung oder Leistungsdruck. Entspannt und langsam die körperliche Fitness steigern“

„Nordic Walking für junge Mütter, die den Schwangerschaftskilos den Kampf ansagen“

Start 10.08.16 bis 28.9.16 von 18:00–19:00 jeweils MI

Treffpunkt: Lasbek

Teilnehmerzahl mind. 5

„Langsam und schonend den Schwangerschaftskilos den Kampf ansagen. Nordic Walking erhöht die Kalorienverbrennung, strafft das Gewebe und erhöht die Muskelkraft“



„Nordic Walking bei gesundheitlichen Einschränkungen“

Start 11.8.16 bis 29.9.16 von 17:00–18:00 jeweils DO

Treffpunkt: Ahrensburg

Teilnehmerzahl: mind. 5

„Nordic Walking ist gelenkschonend und stärkt das Herz—Kreislauf—System. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit z. B. Rheuma, Herz—Kreislauf—Erkrankungen..die eine schonende und langsame Alternative zur Steigerung der Fitness suchen“

„Nordic Walking 60+ - für jung gebliebene Damen“

Start 13.8.16 bis 01.10.16 10:00 - 11:00 jeweils SA

Treffpunkt Ahrensburg

Teilnehmer mind. 5

„Sie möchten sich sportlich betätigen, haben keine Lust mehr auf Leistungsdruck und möchten ihrer Gesundheit etwas Gutes tun“

- Unsere Kurse laufen immer über eine Zeit von 8 Wochen. Selbstverständlich können sie im Anschluß eine Kurserweiterung buchen.
- Wir haben uns ganz bewusst auf Kurse für Anfänger konzentriert „für Anfänger und alle, die es werden möchten“.
- Sportmuffel sind herzlich willkommen
- „Fitness ist für jeden—man muss nur anfangen“
- Alle Kurseinheiten gehen über 60 Min, werden individuell an die Kursteilnehmer angepasst und haben nichts mit Leistungsdruck oder Perfektionismus zu tun
- Können in Kombination mit der Ernährungsberatung als Paket gebucht werden
- Die ersten 30 Min. sind für neue Kursteilnehmer kostenfreie „Schnupperstunde“

So erreichen Sie uns

Ernährungsberatung-Fitness-Stormarn
Erlenweg 2
23847 Lasbek
04534 / 7289949
www.ernaehrungsberatung-sh.com

Corinna Wietelmann