

Kursangebot

	After Work „Nordic Walking“ (Handlungsfeld Bewegung)
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	10 x à 60 Minuten
Teilnehmer	Mindestens 8; maximal 15 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Outdoor Treffpunkt nach Absprache
Ausstattung	Nordic-Walking-Stöcke werden von uns im ersten Kurs gestellt
Mitzubringen	Witterungsbedingte Sportkleidung, Sportschuhe
Inhalte	Nordic Walking ist ein effektives und Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining Es ist leicht erlernbar und bietet viele Trainingsvorteile. So wird beispielsweise durch den Stockeinsatz der Bewegungsapparat bis zu 30% entlastet und die Oberkörpermuskulatur zusätzlich trainiert. Ein zusätzliches Plus ist das diese Sportart im freien durchgeführt wird.
Kosten	95,00 € pro Person <small>(bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkasse gem. § 20 SGB)</small>
Abrechnung	Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung, die er bei seiner zuständigen Krankenkasse zwecks Erstattung des Bezuschussungsbetrages einreichen kann
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang