

# NORDIC WALKING · FASZIENTRAINING

Programm für 2. Halbjahr 2022



## Gesundheitsorientierter Infoabend

Informieren Sie sich über den aktuellen wissenschaftlichen Stand zu spezifischen Themengebieten. Es werden Mythen aufgedeckt und Tipps mit an die Hand gegeben.

### Gezielt trainieren im Alltag

Termin: Montag, 19.09.22 / 18.00 Uhr / 1 Stunde

Kosten: 10,00 €

### Praxiskurs Spiraldynamik

Termin: Montag, 10.10.22 / 18.00 Uhr / 1 Stunde

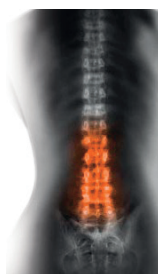
Kosten: 10,00 €

### Rückenschmerzen

Termin: Montag 21.11.22 / 18.00 Uhr / 1 Stunde

Kosten: 10,00 €

Treffpunkt: Göppinger Straße 25, 73037 Göppingen-Holzheim



## BLACKROLL® Faszientraining

### BLACKROLL® Privatkurs



Der Kurs bietet einen Einblick in Theorie & Praxis zum Thema Faszientraining mit der BLACKROLL®.

Kurszeiten (Kurs A): Montag 14.11.22 / 18.30 Uhr / 1,5 Stunden

Kurszeiten (Kurs B): Montag 05.12.22 / 18.30 Uhr / 1,5 Stunden

Kursgebühren: 15,00 €

Treffpunkt: Göppinger Straße 25, 73037 Göppingen-Holzheim

 Freude an Bewegung  
**ROLLMANN**

Kurse · Ausrüstung · Stöcke · Pulsuhren  
Schulungen · Schuhe · Bekleidung

Gut zum Fuß

# NORDIC WALKING – Einführungskurse

**Kurszeiten (Kurs A):** Samstag 17.09.22 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden  
Samstag 24.09.22 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden

**Kurszeiten (Kurs B):** Samstag 08.10.22 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden  
Samstag 15.10.22 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden

**Treffpunkt:** Schlater Wald, mittlerer Wanderparkplatz (große Eiche)  
**Kursgebühren:** 30,00 €

## Korrekturkurs

**Kurszeiten:** Samstag 12.11.22 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden  
**Treffpunkt:** Schlater Wald, mittlerer Wanderparkplatz (große Eiche)  
**Kursgebühren:** 15,00 €

## KURS für Fortgeschrittene

**Kursdauer:** 6 x 1,5 Stunden Nordic Walking  
**Kurszeiten:** Montags 12.09.22 – 24.10.22  
**Kursbeginn:** 18.30 Uhr  
**Kursgebühr:** 60,00 € mit eigenen Stöcken  
70,00 € mit Leihstöcken  
**Treffpunkt:** Schlater Wald, kleiner Wanderparkplatz  
(Richtung Schlat)

**Nordic Walking** ist eine sanfte Ausdauersportart für jeden – unabhängig von Alter und Fitnessniveau. Das Walking mit Stöcken trainiert die Brust- und Schultermuskulatur, entlastet die Wirbelsäule und schont die Gelenke. Die Bewegungen sind einfach zu erlernen, da sie sich an der Alltagsmotorik orientieren. In der Gruppe macht es viel Spaß zu walken. Die Belastung ist nicht zu hoch, sodass man sich dabei noch gut unterhalten kann.

### Zum Walken benötigen Sie:

Ein gutes Paar Laufschuhe mit einer gut dämpfenden, dem Körpergewicht angepassten, griffigen Sohle; bequeme, atmungsaktive Kleidung, die den aktuellen Witterungsverhältnissen angepasst sein muss.

**Nordic Walking Stöcke können gestellt werden!**

### Kursleitung:

**Petra Rollmann:** DNV Basic Instructor  
Orthopädie-Schuhtechnikerin  
Schuhfachberaterin  
Blackroll® Trainerin  
**Simone Grözinger:** DNV Basic Instructor  
**Stefanie Reick:** Basic Instructor  
Blackroll® Trainerin  
Staatl. geprüfte Sportlehrerin  
**Nadine Dostal:** Sportwissenschaftlerin M. Sc.  
**Felix Malzner:** Sportwissenschaftler M. Sc.



### Anmeldung:

**Anmeldung bei:** Schuh Sport Orthopädie Schuhtechnik  
Rollmann GmbH & Co. KG  
Göppinger Straße 25  
73037 Göppingen-Holzheim  
**oder telefonisch:** 0 71 61/98 46 60  
**oder unter:** info@rollmann.de  
**Bankverbindung:** IBAN: DE76 6106 0500 0201 3160 05  
BIC: GENODES1VGP



Eigene Parkplätze direkt am Haus

Gut zum FMB