NORDIC WALKING · FASZIENTRAINING

Programm für 1. Halbjahr 2024

Gesundheitsorientierter Infoabend

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

Wissenschaft Laufschuhe

Termin: Montag, 13.05.24 / 18.00 Uhr / 1 Stunde
Kosten: **10,00** €

Achillessehnenbeschwerden

Termin: Montag, 24.06.24 / 18.00 Uhr / 1 Stunde
Kosten: **10,00** €

Treffpunkt: ROLLMANN Göppinger Straße 25, 73037 Göppingen-Holzheim

BLACKROLL® Faszientraining

BLACKROLL® Faszientraining

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

Kurszeiten **(Kurs A)**: Donnerstag, 25.04.24 / 18.30 Uhr / 1,5 Stunden
Kurszeiten **(Kurs B)**: Montag, 03.06.24 / 18.30 Uhr / 1,5 Stunden
Kursgebühren: **15,00** €
Treffpunkt: ROLLMANN Göppinger Straße 25, 73037 Göppingen-Holzheim

ROLLMANN
Orthopädie · Schuhtechnik · Schuh & Sport

Kurse · Ausrüstung · Stöcke
Pulsuhren · Schulungen
Schuhe · Bekleidung

Gut zu Fuß

NORDIC WALKING – Einführungskurse

Einführungskurse:

Kurs A

Kurszeiten:	Samstag, 20.04.24 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden Samstag, 27.04.24 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz am Trimm-Dich-Pfad im Oberholz
Kursgebühren:	**30,00** €

Kurs B

Kurszeiten:	Samstag, 22.06.24 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden Samstag, 29.06.24 / 14.00 Uhr / 1,5 Stunden
Treffpunkt:	Schlater Wald, mittlerer Wanderparkplatz (große Eiche)
Kursgebühren:	**30,00** €

KURS für Fortgeschrittene

Kursdauer:	12 x 1,5 Stunden Nordic Walking
Kurszeiten:	Montags, 08.04.24 – 08.07.24
Kursbeginn:	18.00 Uhr
Kursgebühr:	**150,00** € mit eigenen Stöcken **180,00** € 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
Alexandra Funk:	Sportwissenschaftlerin M. Sc.
Felix Malzner:	Sportwissenschaftler M. Sc.

ROLLMANN

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

P Eigene Parkplätze direkt am Haus

Gut zu Fuß