



Nordic Walking Inlineskaten Fitness 40 +



Inlineskatekurse – Inlinertreff – Nordic Walking Kurse und Treff
in Zusammenarbeit mit dem 1. FCN Roll- und Eissport e.V.

Volker Springhart
Alfred-Graf-Weg 31
90471 Nürnberg
Telefon 0911 8191119 oder 0176 81064837

Email: volker@seniorenskate.de

<http://www.seniorenskate.de>

<http://www.nordicfitness-nuernberg.de>



Fach-Übungsleiter Inlineskaten, Übungsleiter Prävention BLSV
Instructor Nordic Skating, Instructor Nordic Walking des DNV
Co-Trainer Manfred Dietrich, Basic Instructor des DNV

Nordic Walking

- für jede/n geeignet
- Balance zwischen Körper und Geist
- fördert das Selbstwertgefühl
- baut Stress ab
- keine Überanstrengung
- gibt positives Lebensgefühl
- erhöht die Vitalität
- trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit
- kräftigt Schulter, Arm, Bauch, Rücken, Beinmuskulatur
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- stärkt Herz und Kreislauf
- stärkt das Immunsystem
- gelenkschonend
- kommunikativ

Nordic Walking

Treff, langsames Tempo

montags 18:00 Uhr Haltestelle U1 - Langwasser-Süd

donnerstags 10:30 Uhr Haltestelle U1 - Langwasser-Süd

Treff für Fortgeschrittene, mittleres bis höheres Tempo

mittwochs 18:00 Uhr Parkplatz 1. FCN Valznerweiherstraße

Treff für Anfänger und Fortgeschrittene, mittleres bis höheres Tempo

Freitags 18:30 Uhr, Parkplatz 1. FCN Valznerweiherstraße

Kurs für Anfänger als Präventionskurs

4 Doppelstunden im Kurs und 4 Doppelstunden im Treff incl. Stockverleih 80 €, KK-Zuschuss von ca. 80% von fast allen Kassen nach dem Kurs

Termine: donnerstags 09:00 Uhr Haltestelle U1 - Langwasser-Süd, Seniorentempo

samstags 13:30 Uhr Rollsportplatz des 1. FCN, Valznerweiherstraße.

Nordic Skating nach Absprache

Inlineskatekurse

samstags nach Absprache in Nürnberg-Langwasser, Brieger Straße 21

4 Kursstunden 40,00 € oder 1 Kursstunde 12,00 € plus Ausrüstungsverleih

Rabatt von 25% bei Anmeldung von 4 Personen zum gleichen Termin

Inlineskaten für Senioren

- Inlineskaten ist ein Sport auch für ältere Menschen und ist für jeden geeignet und in jedem Alter erlernbar
- Sportlich nicht geübte und ältere Menschen benötigen nur etwas mehr Zeit und spezielle Anleitung.
- Die [Kurse](#) sind individuell und gehen vom Leistungs- und Könnensstand der Teilnehmer aus.
- Die einen lernen das Skaten in 4 Stunden, andere brauchen ohne sportliche Vorerfahrung mehr.
- Üben muss jeder selbst und das regelmäßige Fahren macht die positiven gesundheitlichen Wirkungen.

Wer die Grundfertigkeiten beherrscht, kann mit anderen Gleichgesinnten im offenen Treff oder beim 1. FCN Roll- und Eissport e.V. in der Gruppe „Fitness 40 +“ den Gesundheitssport ausüben und seine Fitness und Gesundheit bis ins hohe Alter stärken und festigen.