



Mein Name ist Wilfried Stollenwerk, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor / Trainer, geboren 1953 und verheiratet. Ich habe zwei Kinder und bin stolzer Opa.

Mit Nordic Walking habe ich angefangen, weil mein Gewicht mir zu schaffen machte und ich doch ziemlich kurzatmig war. Der Blutdruck war zu hoch und mein Rücken machte auch nicht mehr mit.

Nachdem ich mit dem professionellen Nordic Walking begonnen habe, merkte ich schnell, dass ich meine Sportart gefunden habe. Die perfekte Kombination zwischen Spaß und körperlicher Beanspruchung.

Beindruckend ist die Tatsache, dass beim Nordic Walking fast 650 Muskeln, das entspricht ca. 90% der gesamten Muskulatur, beansprucht werden. Das sind erheblich mehr als beim Joggen oder normalen Walken. Nordic Walking gehört deshalb zu einer der gesündesten Sportarten überhaupt – sobald man den inneren Schweinehund überwunden hat.

Auf der Homepage www.nordic-walking-eifel.de habe ich für Sie noch weitere, interessante Information über Nordic Walking zusammengestellt. Schauen Sie doch mal bei Gelegenheit vorbei, ich freue mich über Ihren Besuch.



**Einzel-oder
Gruppenkurs
bis max. 10
Personen**

Schnupper/Anfängerkurse

*Sonntags ab 10 Uhr
oder unter der Woche an zwei Tagen.
(Termine auf der Homepage oder anfragen)*

Fortgeschrittenenkurs

Freitags bzw. Samstags

Schnupperkurs: **10,00 Euro**

Der Anfängerkurs, Anfängerkurs „plus“ kann anschließend zu gebucht werden.

Schnupperkurs + Anfängerkurs: **21,50 Euro.**

Anfängerkurs „plus“: **15,50 Euro**
nur für Teilnehmer „Anfängerkurs“

Fortgeschrittenenkurs: **20,00 Euro**

Einzeltraining/Kurs: **Auf Anfrage**

Lauf-Treffs (Köner) Infos auf der Homepage

Buchung bitte nur mit Voranmeldung per Telefon, E-Mail, die Homepage oder direkt in Rurberg unter der Adresse Grimmischall 21. Für den ersten Kurs, bitte auch den ausgefüllten Gesundheitsfragebogen mitbringen, erhältlich über unsere Homepage:

www.nordic-walking-eifel.de

Sie können bei mir auch Handschuhe und Stöcke kaufen, die wenn nötig, cm-genau an Ihre Körpergröße angepasst werden.

FIT WERDEN - FIT BLEIBEN



Angebote in
Ihrer Nähe!

Jetzt Kurse besuchen

NORDIC WALKING LERNEN !
in Rurberg am Rursee

*bei einem anerkannten und zertifizierten
Nordic Walking Trainer (ÖNV)*

*Kurse für
Sport- Neueinsteiger, Wiedereinsteiger,
Freizeitsportler und speziell für Ü40er und
Menschen mit Gewichtsproblemen.*

weitere Infos unter:

www.nordic-walking-eifel.de

**Handy: 0177-4039762
Fest: 02473-9271196**

info@nordic-walking-eifel.de



Ablauf Sonntags:

***Schnupperkurs:* 10:00 - 11:00 Uhr**

- Kennenlernen und Einführung in den Kurs
- Die Auswahl der richtigen Kleidung
- Was man beim Kauf der richtigen Stöcke beachten sollte.
- Überblick Techniken des Nordic Walking

***Anfängerkurs:* 11:00 - 12:00 Uhr**

- Üben und trainieren der Techniken

***Pause* 12:00 - 13:15 Uhr**

Sie können dann im Ort etwas essen, spazieren gehen oder sich einfach nur ausruhen.

Ich hoffe, Sie hatten bis hier schon richtig Freude und sind neugierig auf das was kommt. Ich verspreche Ihnen es wird sehr interessant und ich bin mir sicher, dass Sie nach dem Kurs nicht nur etwas gelernt, sondern auch etwas erlebt haben.

Kurse auch in Woffelsbach!

Dienstags und Mittwochs

Info auf der Homepage.

FIT WERDEN – FIT BLEIBEN



***Anfängerkurs „plus“:* 13:15 – 14:45 Uhr**

Wir gehen die Techniken noch einmal durch und dann wird es "ernst". Wir walken bis hoch zu den "Rurberger Höhen" (mit phantastischer Aussicht), runter zum See und dort entlang am Yachthafen vorbei. Die Länge der Tour beträgt etwa **5 km**. Wir machen nach Bedarf Pausen und während der Tour werden wir die Techniken intensiv trainieren.

Sollten Sie noch nicht genug von Nordic Walking haben, können Sie für den Rest des Tages ein paar Stöcke und eine Pulsuhr gegen eine geringe Gebühr ausleihen. Tipps zu Touren erhalten Sie jederzeit von mir.

Sie können den Rest des Tages aber auch in Rurberg oder in einem anderen Ort der Eifel verbringen. Entweder in einem der Cafés, im Naturfreibad, bei einer Schifffahrt auf dem Rursee oder bei einem Spaziergang. Die vielen Sitzbänke laden zum Träumen ein.

FIT WERDEN – FIT BLEIBEN



***Fortgeschrittenenkurs* Am frühen Nachmittag**

Beginn zwischen 15:00 - 18:00 Uhr

Wenn Sie bereits erste Erfahrungen im Nordic Walking gesammelt haben und gerne noch etwas dazulernen möchten, empfehle ich Ihnen den Fortgeschrittenenkurs.

Bei diesem Kurs werden noch zusätzliche Übungen gemacht, z.B. spezielles Training für die Bauch- und Gesäßmuskulatur. Natürlich werden wir etwas schneller unterwegs sein als beim Anfängerkurs. Verschiedene Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden stehen zur Verfügung. Der gewählte Schwierigkeitsgrad wird individuell auf Sie und Ihre Erfahrung abgestimmt. Auf jeden Fall können Sie wieder die zauberhafte Landschaft rund um den Rursee genießen.

Das Ziel aller Kurse, besteht darin, dass Sie:

- die Natur erleben
- Spaß haben
- den Alltagsstress abbauen
- die Zeit nutzen zum Abschalten
- etwas für die Fitness getan haben

FIT WERDEN – FIT BLEIBEN