



MAIKE COERDT
PHYSIOTHERAPEUTIN
Personal Training • Gesundheitskurse

0152 36761285
maikecoerdt@gmx.de

GESUNDHEITSKURS NORDIC WALKING

(Bezuschusst durch
die gesetzlichen Krankenkassen)

TERMINE IN JERSBEK NUR MIT ANMELDUNG

KURS 1:	samstags ab 20.01.18	9:30-10:30 Uhr
KURS 2:	dienstags ab 17.04.18	16:30-17:30 Uhr
KURS 3:	freitags ab 20.04.18	18:30-19:30 Uhr
KURS 4:	samstags ab 21.04.18	9:30-10:30 Uhr

GESUNDHEITSKURS

Bis zu 80% Zuschuss durch
die gesetzlichen Krankenkassen

Nordic Walking ist ein optimales **Ganzkörpertraining**.
Das Training an der frischen Luft hat einen positiven
Effekt auf das **Herz-Kreislauf-System**, fördert sanft die
Ausdauer und erhöht den **Spaß** an der **Bewegung**.

KURSinHALTE

- korrekte Technik
- Koordination
- Kräftigung
- Stretching

KURSDAUER

10 X 60 Minuten

TREFFPUNKT

Jersbek: Parkplatz
gegenüber Fasanenhof

KURSGEBÜHR

109,00 €

WEITERE ANGEBOTE

GESUNDHEITSKURSE MIT KRANKENKASSENZUSCHUSS

- Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking

PERSONAL TRAINING

CRANIOSACRALE KÖRPERBALANCE
ENTSPANNUNGSMASSAGEN
KINESIO TAPING

WO: Jersbek, Bargtheide, Ahrensburg, Bad Oldesloe
und Umgebung

Ich freue mich auf Sie

Maïke Coerdts

