

# Langquaider Gesundheitswochen

## Nordic Walking mit Kinesiologie

**Datum: Freitag, 24. Juni 2022**

**Uhrzeit: Beginn um 17:30 Uhr am Marktweiher**

**Dauer: ca. 2 - 2,5 Stunden**

**Mitzubringen: Nordic-Walking-Stöcke,  
wettergerechte Kleidung, Getränk**



Im Workshop „Nordic Walking mit Kinesiologie“ lernen Sie vom mehrfachen Europameister im Nordic Walking, Wolfgang Scholz, die richtige Nordic-Walking-Technik, um technisch korrekt und gesund zu walken.

Die in den Kursablauf von Kinesiologin Stefanie Schinhanl eingewobenen Infos und Übungen zur Kinesiologie unterstützen Sie im Lernen und Umsetzen der neuen Nordic-Walking-Techniken. Die Kinesiologie ist eine Methode, mit der man sanft Blockaden lösen, sowie die Leistungs- und Koordinationsfähigkeit verbessern kann.

Der Kurs ist für Nordic-Walking-Erfahrene, die ihre Technik verbessern möchten, ebenso wie für Nordic-Walking-Einsteiger, die die richtige Technik erlernen möchten.

Vorkenntnisse oder sportliche Fitness werden nicht vorausgesetzt.

**Veranstalter:**

**Stefanie Schinhanl, [www.kinesiologie-schinhanl.de](http://www.kinesiologie-schinhanl.de)**

**Wolfgang Scholz, [www.pnwr.jimdofree.com](http://www.pnwr.jimdofree.com)**

**Min. 6 Teilnehmer – max. 14 Teilnehmer**

**Unkostenbeitrag: 20 €**

**Anmeldung bis 17.06.2022 bei Wolfgang Scholz,  
[pnwregensburg@gmail.com](mailto:pnwregensburg@gmail.com)**