

Ein ganzer Tag voller neuer Ideen
Einladung zum Fitness-Mix



1. Nordic Walking in der ALFA- Technik

Die ALFA-Technik des DNV e.V. ist die Grundlage einer attraktiven, gesundheitsrelevanten Nordic Walking Technik. Wir trainieren die wesentlichen Merkmale:

A – Aufrichtung

L – Langer Arm

F – Flacher Stock

A – Angepasste Schrittlänge

Die 7 Steps-Methode lässt und leicht und viel Freude Neues lernen, ohne sich wie im Unterricht vorzukommen.

2. Das Training mit Schwunghanteln

Es werden Übungen aus dem Gesundheitssport mit dem **smoveyVIBROSWING** trainiert. Muskel, Bänder und Sehnen, Knochen, Gelenke, Bindegewebe und Nervenfasern werden dabei gleichermaßen stimuliert und trainiert. Bei den **smoveyVIBROSWING** werden Schwingungen erzeugt, die über die Hand in den Körper übertragen, wirksam auf Nerven- und Lymphsystem sind.

3. AROHA® , ein Fitness-Konzept im ¾ Takt

AROHA® ist inspiriert von Elementen des HAKA (Kriegstanz der Maori aus Neuseeland) und des traditionellen Kung-Fu bzw. Thai-Chi. Ein effektives Ganzkörpertraining, das alle wichtigen Muskeln festigt, das Herz-Kreislauf-System stärkt, Balance und Körpergefühl verbessert und mit viel Spaß an der Bewegung auch für Entspannung und Mobilität sorgt.

4. KAHA

„Energiegeladen“ werden wir danach ins Wochenende gehen. Das bedeutet KAHA nämlich in der Sprache der Maori. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über – man spürt eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Die Übungen kommen aus dem Thai-Ji, Qigong, KungFu, Haka und dem klassischen Yoga.

Termin?	9. Juni 2018
Dauer?	10 bis 17 Uhr
Ort?	Wacken, Halle in der Bokelrehmer Straße 51
Kosten?	35,00 Euro pro TN, zahlbar vor Ort gegen Quittung
Unser Referent?	Wolfgang Metzger, staatlich anerkannter Motopädagoge, selbstständiger Dozent, Ausbilder und Trainer im Gesundheitssport
Anmeldung?	Per Mail an info@ktv-steinburg.de – oder Tel. 04821/872 98 (Geschäftsstelle KTV Steinburg)
Mitzubringen?	Für draußen: dem Wetter entsprechende Kleidung. Wer hat – Nordic Walking Stöcke.
Meldeschluss?	In der Halle: bequemes Sportzeug. Ausreichend zu Trinken! 1. Juni 2018

Dieser Lehrgang wird vom SHTV mit 8 UE zur Verlängerung sämtlicher SHTV-Lizenzen anerkannt.