

## Beratung & Training für Ihre Gesundheit

Sie möchten

- die Herausforderungen Ihres Alltags meistern und gesund bleiben.

Sie wissen,

- Bewegung hält fit.

Sie sind

- motiviert, zu handeln.

Sie brauchen

- Begleitung für den Einstieg oder Wiedereinstieg in die Bewegung.

Sie werden

- gesund und fit älter!

Ich bin für Sie da!

**Wer sich bewegt, bewegt etwas!**

## Nordic Walking

Trend- und Gesundheitssport Nr. 1

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, das im Unterschied zum Joggen/Walken durch den Oberkörpereinsatz mit den Stöcken fast alle Muskelgruppen aktiviert und damit sehr gesund ist:

- Gewicht reduzierend
- Gelenk schonend
- Kreislauf anregend
- Sanft in der Bewegung

Lernen Sie im Kurs mit anderen oder einzeln „richtig“ walken. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grundtechniken des Nordic Walking und gewährleisten so ein effektives Training.

Dazu biete ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten an.

Kräftigende und entspannende Übungen zu Beginn und am Ende jeder Einheit gehören ebenso zum Training wie die Beratung zu Ausstattung und Umfang.

**Die passenden Stöcke stelle ich Ihnen für die Dauer der Kurse selbstverständlich zur Verfügung!**



## Meine Kursangebote im Sommer und Herbst 2009

### 25. August bis 15. September 2009

jeweils Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr  
Erster Treffpunkt am 25. August bereits um 17.30 Uhr, 4 Termine

### 22. September bis 20. Oktober 2009

jeweils Dienstag 18.00 bis 19.30 Uhr  
Erster Treffpunkt am 22. September bereits um 17.30 Uhr, 5 Termine

### Kurse nur für AOK –Mitglieder

Beginn ab 37. KW (ab 07. September 2009)

Anmeldung über Ihre AOK!

## Wochenendkurse 2009

- **16./17. Mai 2009**, jeweils von 10 bis 13 Uhr
- **27./28. Juni 2009**, jeweils von 10 bis 13 Uhr
- **29./30. August 2009**, jeweils von 10 bis 13 Uhr
- **05./06. September 2009**, jeweils von 10 bis 13 Uhr
- **26./27. September 2009**, jeweils von 10 bis 13 Uhr
- **10./11. Oktober 2009**, jeweils von 10 bis 13 Uhr
- **17./18. Oktober 2009**, jeweils 10 bis 13 Uhr

Das Training findet im gesamten BUGA Gelände / Nidda statt.

**Die Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80% (teilweise 100%) erstattet.**

Fortlaufende Kurse 135 €  
Wochenendkurse 115 €  
Einzelcoaching 90 Min 55€

**Geschenkgutschein  
90 Min 55 Euro**

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung und das gemeinsame Training mit Ihnen!



Claudia Gabrian  
Beratung & Training

Sportlehrerin und  
Gesundheitsberaterin  
DSHS Nordic Walking Instructor  
(Deutsche Sporthochschule Köln)

### **Kontakt, Anmeldung, Treff**

Praxis Claudia Gabrian  
Tiberiusstraße 25  
60439 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 - 58 71 06  
Mobil: 0170 -51 20 122  
Fax: 069 - 58 71 02

[info@gesundheitsmanagement-gabrian.de](mailto:info@gesundheitsmanagement-gabrian.de)

[www.gesundheitsmanagement-gabrian.de](http://www.gesundheitsmanagement-gabrian.de)



**Beratung & Training  
für Ihre Gesundheit**

**Nordic Walking**

Programm 2009