

# Nordic Walking mit Christine Goldhamer

Pädagogin • Zilgri-Lehrerin • Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin • Nordic Walking-Trainerin • Buchautorin

Neben dem Erlernen der optimalen Technik dieses effektiven und gelenkschonenden Ausdauersports steht für mich die Suche nach Ihrer körperlichen und psychischen Entlastung im Vordergrund. Hier setzt mein Angebot „Nordic Walking - Freude an gesunder Bewegung“ an, mit dem ich auch Menschen begeistere, die bislang wenig oder gar keinen Sport ausgeübt haben, untrainiert sind oder bestimmte gesundheitliche Einschränkungen haben.

So dürfen Sie bei mir vielfältige Aktivitäten rund um Nordic Walking erwarten: Ein Ihrem jeweiligen Trainingszustand und körperlichen Befinden angepasster, professioneller Einzelunterricht bildet meinen Arbeitsschwerpunkt. Der rund ums Jahr stattfindende offene Laufftreff bietet Ihnen die Möglichkeit, in Bewegung zu bleiben, weiterhin an Ihrer Technik zu arbeiten und auf den schönsten Strecken durch die Naturparke Hüttener Berge und Schlei unterwegs zu sein. Einmalige Schnuppertermine zum Kennenlernen dieser Ausdauersportart und Kurse über 6 Termine in kleinen Gruppen runden meine Angebote ab. Und damit sich die Muskulatur nach dem Laufen schnell wieder erholt, sind auch Dehnübungen bei all meinen Nordic Walking-Angeboten ein sehr wichtiger Bestandteil.

Ganz besonderen Wert lege ich auf die Vermittlung einer optimalen Lauftechnik, weil sich nur dann die gewünschten Gesundheitseffekte auch wirklich einstellen. Obwohl Nordic Walking auf den ersten Blick sehr einfach aussieht und sich manche Menschen daher durchaus zutrauen, mit neu gekauften Stöcken ohne Anleitung loszulaufen, empfiehlt sich dennoch das möglichst perfekte Erlernen der Nordic Walking-Technik bei einem gut ausgebildeten Trainer. Laufen mit Stöcken ist leider kein Nordic Walking! Und nicht zuletzt gehört auch ein umfangreiches Programm aus Mobilisations- und Aufwärm-, ggf. auch Kräftigungs- und vor allem Dehnübungen zu einem vollständigen Unterricht.

Meine Angebote mit Preisen und Terminen für das Jahr 2015 finden Sie auf den folgenden Seiten.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

**Christine Goldhamer**  
**Zertifizierte Nordic Walking-Trainerin**  
**Appeljord 8**  
**24357 Fleckeby**  
**Telefon 04354/9969322**  
**E-Mail [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)**  
**Internet [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)**



# Meine Angebote

## Einzelunterricht

ist die effektivste Art, Nordic Walking zu erlernen, da das Training speziell auf Sie, Ihre Wünsche und mögliche Einschränkungen oder Beschwerden zugeschnitten ist. Schauen Sie bei einem ersten Trainingstermin, ob Sie mein Angebot überzeugt. Danach entscheiden Sie selbst, wann und wie oft Sie zum Training kommen möchten. Der komplette, jeweils 90minütige Einzelunterricht (1 bis zwei Personen) besteht aus 4 frei zu vereinbarenden Terminen. Trainingsstöcke werden (auch für Zuhause) zur Verfügung gestellt, und Sie erhalten alle begleitenden Übungen in Schriftform. Preis p.P. 20,-- €.

## Lauffreff

Nachdem Sie bei mir oder einem anderen Trainer Nordic Walking erlernt haben, können Sie jederzeit die offenen Nordic Walking-Treffen besuchen. Hier bekommen Sie auf Wunsch weitere Unterstützung zur Verbesserung Ihrer Technik. Sie sollten zu den Treffen aber Ihre eigenen Stöcke mitbringen. Im Sommerhalbjahr (April bis September) findet der Lauffreff wöchentlich jeweils am Montagabend um 19.00 Uhr statt, im Winterhalbjahr (Oktober bis März) wöchentlich am Samstagnachmittag um 14.30 Uhr. Wir erlaufen uns verschiedene landschaftlich besonders reizvolle Strecken in der näheren und weiteren Umgebung der Naturparke Hüttener Berge und Schlei. Sie können den jeweiligen Termin und Treffpunkt telefonisch erfragen oder mir Ihre E-Mail-Adresse mitteilen, wenn Sie regelmäßig per Mail informiert werden möchten. Preis p.P. 6,-- € oder 10er-Karte 50,-- €.

## Schnuppertermine

Bei diesen 90minütigen Schnupperterminen erhalten Sie eine Kurzeinführung in die Technik und können Nordic Walking einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt. Preis p.P. 10,-- €.

## Kurse

Ein Nordic Walking-Kurs läuft über sechs 90minütige Treffen. Wir erlaufen uns, wie beim Einzeltraining auch, jeweils Strecken mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit im Naturpark Hüttener Berge. Sie erlernen während des Kurses die Technik der Stockbewegung, des Arm-, Bein- und Fußesatzes mit jeweils unterschiedlicher Schwerpunktsetzung. Auch Mobilisations- sowie Dehn- und Kräftigungsübungen gehören zum Kursinhalt. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt. Preis p.P. 70,-- €.

**Auf Wunsch biete ich Nordic Walking auch bei Ihnen vor Ort an - Konditionen nach Absprache.**



# Termine 2015

## **Nordic Walking-Schnuppertermine** (90 Min., 10,-- €)

- Samstag, 17. Januar um 9.00 Uhr
- Samstag, 31. Januar um 9.00 Uhr
- Samstag, 14. Februar um 9.00 Uhr
- Samstag, 28. Februar um 9.00 Uhr
- Samstag, 14. März um 9.00 Uhr
- Samstag, 11. April um 9.00 Uhr
- Samstag, 25. April um 9.00 Uhr
- Mittwoch, 6. Mai um 19.00 Uhr
- Samstag, 23. Mai um 9.00 Uhr
- Donnerstag, 4. Juni um 19.00 Uhr
- Samstag, 20. Juni um 9.00 Uhr
- Dienstag, 7. Juli um 19.00 Uhr
- Dienstag, 21. Juli um 19.00 Uhr
- Samstag, 8. August um 9.00 Uhr
- Mittwoch, 26. August um 19.00 Uhr
- Samstag, 12. September um 9.00 Uhr
- Samstag, 26. September um 9.00 Uhr
- Samstag, 10. Oktober um 9.00 Uhr
- Samstag, 24. Oktober um 9.00 Uhr
- Samstag, 7. November um 9.00 Uhr
- Samstag, 21. November um 9.00 Uhr
- Samstag, 5. Dezember um 9.00 Uhr
- Montag, 28. Dezember um 14.00 Uhr

## **Nordic Walking-Kurse** (6 Termine á 90 Min., 70,-- €)

- Ab Samstag, 7. Februar um 9.00 Uhr
- Ab Samstag, 4. April um 9.00 Uhr
- Ab Mittwoch, 20. Mai um 19.00 Uhr
- Ab Mittwoch, 8. Juli um 19.00 Uhr
- Ab Samstag, 5. September um 9.00 Uhr

**Terminänderungen oder Terminabsage bei starkem Regen, Gewitter, Sturm oder Eisglätte vorbehalten**

