



Krankengymnastik & Massage



Kurse



Wandersportevents



Betriebliche Gesundheitsförderung

Bungy Pump  
Walking

*bewegend!*

**move**<sup>4</sup>  
*life*

by nicolai fleischer

**move**<sup>4</sup>  
*life*



**move4life**

Nicolai Fleischer

Ernst-Fahlbusch-Straße 30

37077 Göttingen

Tel.: 0551 376 444

Fax: 0551 205 269 28

info@move4life.de

www.move4life.de



**BungeePump**  
*of Sweden*

## Bungy Pump Walking

*bewegend!*



Bungy Pump Walking ist eine abwechslungsreiche und intensivere Variante des klassischen Nordic Walking. Bungy Pump Walking wird mit Hilfe spezieller Stöcke ausgeübt, die eine integrierte Widerstandsfeder besitzen. Die Federung bewirkt, dass der Aufprall des Stocks auf dem Boden für Schulter und Ellbogen weicher und schonender ausfällt und der Stoß sanft abgefangen wird. Dadurch wird die Oberkörpermuskulatur gezielt gekräftigt, ohne die sensible Hals- und Schulterpartie zu überlasten.

Die Belastung lässt sich beim Bungy Pump Walking, unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit, den individuellen Bedürfnissen anpassen, da selbst bestimmt werden kann, wie stark die Stöcke heruntergedrückt werden. Bungy Pump Walking trainiert die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination.

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an erwachsene Personen, die bisher körperlich wenig aktiv waren und in der Lage sind, sich schmerzfrei und zügig zu bewegen.

**Kursbeginn:**

16.03.2018 / 25.05.2018 / 10.08.2018  
Jeweils 8 Termine.

Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

**Kurszeit:** Freitags, 11:00 – 12:00 Uhr

**Kursort:** Göttingen, Ortsteil Weende Nord

**Treffpunkt:** Parkplatz Praxis Move4life,  
Ernst-Fahlbusch-Straße 30

**8er Karte:** 60,00 €

**Kursleitung:** Physiotherapeutin Christiane Zähle, Nordic Walking Trainerin