

Nordic Walking Grundkurs

Du hast dir Nordic Walking Stöcke gekauft, kannst sie aber nicht richtig einsetzen?

Du wolltest schon lange mal Nordic Walking testen und erlernen?

Und du hast Lust dich in der Natur zu bewegen, dabei etwas für deine Gesundheit zu tun und Spaß zu haben!?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Hier lernst du die Grundlagen und die Technik zum richtigen Nordic Walking.

Für Mitglieder ist dieser Kurs kostenlos; Nichtmitglieder können hierfür eine 8er-Karte kostenpflichtig erwerben.

Auf geht`s, mach mit:

Ab Montag 10. Oktober 2022

Uhrzeit 16.30 Uhr,

6x 60 Minuten

Treffpunkt vor dem Vereinsheim

Nürnberger Str.49, 91227 Leinburg

Stöcke können ausgeliehen werden. 1.- Euro pro Einheit



Trainerin: Claudia Weidmann

Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung

Nordic Walking Trainerin

Ich freu mich auf euch!

Eure Claudia

Anmeldung und Fragen: claudiaweidmann22@yahoo.de