

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. Richtiger Stockeinsatz, Schrittgröße, Bewegungsabläufe etc. all das wird geübt, damit du richtig und effektiv läufst. Auf geht`s, mach mit:

Ab Montag 4. Juli 2022

Uhrzeit 18.00 Uhr,

8x 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