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 der richtige für Dich!

Hier lernst Du die Grundlagen und Techniken 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 10. Oktober 2022 um 16:30 Uhr, 6 x 60 Minuten.
Treffpunkt ist vor dem Vereinsheim in der Nürnberger Str. 49 in 91227 Leinburg.

Stöcke können für 1,00 Euro pro Einheit ausgeliehen werden .

Trainerin:
Claudia Weidmann
Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung und Nordic Walking Trainerin

Ich freu mich auf euch!

Eure Claudia

Anmeldung und Fragen:
claudiaweidmann22@yahoo.de