

Präventionsabteilung bietet Nordic Walking Kurs an!



Nordic Walking trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, stärkt den Rücken und hält die Bandscheiben elastisch.

Nordic Walking ist das optimale Outdoor-Training. Das Naturerlebnis stärkt das Immunsystem und fördert den Stressabbau. Es ist ein optimales Ganzkörpertraining, bei guter und effektiver Lauftechnik werden bis zu 95 % aller Muskeln in unserem Körper aktiviert.

Lernen Sie mit uns an 2 Tagen jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr Nordic Walking kennen und mögen oder nutzen Sie den Kurs, um Ihre Haltung zu optimieren.

Anforderungen: keine, sehr gut für Anfänger und bereits Aktive jeder Altersgruppe geeignet

Ausrüstung: Nordic Walking Stöcke können leider nicht gestellt werden (vielleicht gibt es private Ausleihmöglichkeiten)

Termin: Mittwoch/Donnerstag, 18./19. Mai 2022

Anmeldung und weitere Infos bei

- ➔ Karl Sachs ☎ 0170/231 43 15 oder
- ➔ Ramona Unglaub ☎ 0174/165 34 58