

A2509556 Nordic-Walking - aber richtig!

Beginn	Dienstag, 29.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
--------	---

Kursgebühr	21,40 €
------------	---------

Dauer	4 Termine
-------	-----------

Kursleitung	Tanja Lepperhoff
-------------	------------------

Kursort	, ,
---------	-----

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination geschult werden. Es erfolgt eine Einweisung, Auffrischung oder Verbesserung der richtigen Walkingtechnik – z. B. des richtigen Stock- und Armeinsatzes etc. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über gesundheitliche Hintergründe. Nicht zu vergessen: Walken in der Gruppe erhöht den Spaßfaktor!

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Lauf- oder Walkingschuhe, Nordic Walking Stöcke, Getränk

Treffpunkt ist der Wanderparkplatz bei Reichshof-Hespert (Hustener Str., Richtung Tillkausen/Blockhaus).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
06.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
13.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
20.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext