

Nordic-Walking-Treff für jedes Alter

Diese bewährte Bewegungsform verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung einbeziehen. Dadurch wird ein schonendes, aber trotzdem wirkungsvolles Ganzkörpertraining ermöglicht.

Nordic-Walking am Abend

Kurs 1: 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05.2019

Teilnahmegebühr: € 32,- für Nichtmitglieder

Kurs 2: 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07.2019

Teilnahmegebühr: € 32,- für Nichtmitglieder

Kurs 3: 23.07., 30.07., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09.2019

Teilnahmegebühr: € 32,- für Nichtmitglieder

jeweils ca. 90 Minuten mit Trainerin Agathe Wagner

Wir walken in Gruppen.

Dienstags von 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr

Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Sportschuhe bzw. Wanderschuhe, Sportbekleidung (für jedes Wetter), Pulsuhr (nicht unbedingt notwendig), Trinkgurt, Nordic-Walking-Stöcke. (Stöcke können gegen eine geringe Gebühr von 5 Euro pro Kurs beim Trainer ausgeliehen werden).

Treffpunkt: Turnhalle Kepserstraße

Nichtmitglieder sollen sich bitte in der Geschäftsstelle anmelden.

Tel.: 08161/3682,

Mitglieder können gebührenfrei ohne Anmeldung teilnehmen.

Bitte beachten:

Sollten Sie an einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems und/ oder des Bewegungsapparates leiden, bitten wir Sie, vor der Teilnahme mit Ihrem Arzt zu sprechen.