

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

Start: 01. April 2025

Ende: 30. September 2025

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

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.