

A2509557 Nordic-Walking - aber richtig!

Beginn	Dienstag, 27.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
--------	---

Kursgebühr	32,00 €
------------	---------

Dauer	6 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
-------	---------	-----

27.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

03.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

10.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

17.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

01.07.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

08.07.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------