

A2609556 Nordic-Walking - für Seniorinnen und Senioren

Beginn Dienstag, 02.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 43,00 €

Dauer 6 Termine

Kursleitung Tanja Lepperhoff

Kursort , ,

Erleben Sie in diesem Kurs zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren, dass Nordic Walking ein effektives Ganzkörpertraining ist, bei dem Sie sanft in Bewegung bleiben können.

Das Training kann sich positiv auf Ihre Beweglichkeit und Kraft auswirken, fast nebenbei werden auch die Koordination geschult und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Es erfolgt eine Einweisung, Auffrischung oder Verbesserung der richtigen Walkingtechnik – z. B. des richtigen Stock- und Armeinsatzes.

Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. Das Tempo, die Strecke und die Übungsauswahl sind in diesem Kurs speziell auf Seniorinnen und Senioren zugeschnitten.

Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über gesundheitliche Hintergründe. Nicht zu vergessen: Walken in der Gruppe erhöht den Spaßfaktor!

Der Kurs ist sowohl für neu Einstiegende wie auch Personen mit Vorerfahrung geeignet.

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

02.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr siehe Kurstext

09.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr siehe Kurstext

16.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr siehe Kurstext

23.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr siehe Kurstext

30.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr siehe Kurstext

07.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr siehe Kurstext