

## A2609557 Nordic-Walking "After Work"

Beginn Mittwoch, 03.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 43,00 €

Dauer 6 Termine

Kursleitung Tanja Lepperhoff

Kurstort , ,

Nach Feierabend an die frische Luft: Die Natur genießen, abschalten und den Sinnen eine kurze Pause von all dem Stress erlauben.

Der Körper freut sich über Bewegung - Rücken und Schultern und Nacken dürfen aktiv vom Alltag entspannen.

Nebenbei trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Ihre Koordination - Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining.

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

Ein sanftes Dehnprogramm rundet den Kurs ab.

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
-------	---------	-----

03.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

10.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

17.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

24.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

01.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------

08.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------