B2509556 Nordic-Walking - aber richtig!

Beginn	Dienstag, 16.09.2025, 10:00 - 11:00 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
16.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	siehe Kurstext
23.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	siehe Kurstext
30.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	siehe Kurstext
07.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	siehe Kurstext
28.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	siehe Kurstext
04.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	siehe Kurstext