

# GYMNASTIK

## ***Nordic Walking Kurs – Für Anfänger***

Sieben Technikschrirte sind die Grundlage für ein dynamisches & sicheres Training, welche in diesem Kurs erlernt werden. Aber keine Angst, neben der ganzen Technik bleibt genügend Zeit für eine schöne Walkingrunde, dem ein oder anderen Gespräch unter den Teilnehmern und angepasste Dehn- und Kraftübungen.

Als Nordic **Walking Anfänger** liegt keine Walkingerfahrung vor bzw. die letzte Walking Runde liegt schon sehr lange zurück.

**Kurs-Nr.** 22HTH3004

**Dozentin:** Stefanie Hacker / Nordic Walking & Fitnesstrainerin

**Gebühr:** 36,-- € ab 6 Teilnehmer / 54,-- € ab 4 Teilnehmer - max. 7 Teilnehmer

**Beginn:** Donnerstag 22. September 2022, 6 x, jew. Donnerstag v. 17:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Aubachquelle in Menchau

## ***Nordic Walking Kurs – Für Könner***

Nordic Walking ist dynamisch, fördert die Koordination und trainiert den ganzen Körper. In diesem Kurs gehen wir auf die Nordic Walking-Strecke und genießen die Auszeit in der Natur. Auf unserer Runde bleibt genügend Zeit für den gemeinsamen Austausch und dem Training angepassten Dehn- und Kraftübungen.

Als Nordic **Walking Könner** wurde bereits ein Nordic Walking Kurs besucht und das Nordic Walking wird regelmäßig praktiziert.

**Kurs-Nr.** 22HTH3005

**Dozentin:** Stefanie Hacker / Nordic Walking & Fitnesstrainerin

**Gebühr:** 36,-- € ab 6 Teilnehmer / 54,-- € ab 4 Teilnehmer - max. 7 Teilnehmer

**Beginn:** Mittwoch, 21. September 2022, 6 x, jew. Mittwoch von 17:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Kleetzhöfe