

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 Walking-Runde, dem ein oder anderen Gespräch unter den Teilnehmern und angepasste Dehn- und Kraftübungen.

Als Nordic **Walking Anfänger** liegt keine Walkingerfahrung vor bzw. der letzte Walking-Kurs liegt schon sehr lange zurück.

Kurs-Nr. 22HTH3004

Dozentin: Stefanie Hacker, Nordic Walking- und Fitnesstrainerin

Gebühr: 30,-- € ab 6 Teilnehmer / 45,-- € ab 4 Teilnehmer - max. 7 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 29. September 2022, 5 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- und Fitnesstrainerin

Gebühr: 30,-- € ab 6 Teilnehmer / 45,-- € ab 4 Teilnehmer - max. 7 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch, 28. September 2022, 5 x, jew. Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Kleetzhöfe