

Nordic Walking – Technikscheule für Anfänger

Für die gesundheitliche Grudbasis

Ziele des Kurses:

Bewegung mit den Nordic- Walking Stöcken

Gangbild

Herz-Kreislauf-Training

Koordinationsschulung

Rückenschule

Ausdauer

Verbesserung des Gleichgewichtsinnes

Eigene Stöcke werden im Kurs passend eingestellt. Sollten Sie keine Stöcke besitzen, können diese beim Übungsleiter ausgeliehen werden.

Übungsleiter: Kalle Becker, Nordic Walking-Trainer

Kursort: Moselstadion

Treffpunkt: Hintereingang (Straße "Am Stadion")

