

# Nordic Walking

Du möchtest dich bewegen, deine Ausdauer verbessern und deinen Körper kräftigen? Und das alles an der frischen Luft?

Dann besuche uns in einem Nordic Walking – Kurs!

Durch Nordic Walking verbesserst du nicht nur deine Ausdauer und deinen Stoffwechsel. Du stärkst auch dein Herz-Kreislauf-System, aktivierst deine Fettverbrennung und stärkst deine Muskulatur.

In diesem Kurs lernst du neben verschiedene Möglichkeiten des Auf- und Abwärmens auch den richtigen Einsatz der Nordic Walking Stöcke und die Grundtechniken des Walkens kennen.

Danach sollte deiner Aktivität an der frischen Luft nichts mehr im Wege stehen.

Hast du Interesse? Dann melde dich an!

**Anzahl:** 8x 90 Min, durchgehend – auch in den Ferien!

**Kosten:** 125,- €

<b>Tag:</b>	<b>Dienstag</b>
<b>Uhrzeit:</b>	09:00 Uhr 18:00 Uhr
<b>Beginn:</b>	06.03.2018
<b>Ende:</b>	24.04.2018

Die Kurse sind jeweils auf 8 Teilnehmer begrenzt.