



Nordic Walking

Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit!

(Präventionskurs)

In diesem Kurs machen wir uns mit der Technik vertraut und steigern allmählich die Laufdistanz. Dehn- und Kräftigungsübungen runden die Einheit ab.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, angemessene Kleidung

Dieser Kurs trägt das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ und ermöglicht eine Kostenübernahme durch viele Krankenkassen.

Info-Veranstaltung: Mittwoch, 25. März 2020, 19 Uhr im Sportheim

Kursstart: Mittwoch, 01. April 2020 um 18.30-20 Uhr

Kurseinheiten: 8 x

Treffpunkt: Parkplatz Sportheim

Kursleitung: Yvonne Endler-Fritsch

Kursgebühr: 72,-- €



Anmeldung bei Yvonne Endler-Fritsch,

Tel 8285 / yvro-fritsch@t-online.de

oder / y.endler-fritsch@sv-bondorf.de

