

ANKE TIEKEN

einfach.gesund.ernaehren

Ernährungstraining
Walking- und Laufkurse

Fit durch den Herbst

Nordic Walking

Montags, 18 Uhr, in Witzhave



Die Sportart Nordic Walking erfreut sich großer Beliebtheit. Richtig ausgeführt trainiert sie den ganzen Körper. Spaß und Fitness inklusive!

Schritt für Schritt lernst du in diesem Kurs die Technik des Nordic Walkings. In einer kleinen Gruppe probieren wir gemeinsam unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten aus.

**Der Kurs beginnt am 7. September 2020
und dauert 10 Wochen
(kein Training am 12.10.2020)**

Wir trainieren bei jedem Wetter draußen. Ab Oktober wird eine Stirnlampe benötigt.

www.einfach-gesund-ernaehren.com



Kosten: 120 €

Nordic Walking Stöcke: Können mitgebracht oder ausgeliehen werden

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

**Weitere Informationen und
Anmeldung:**

ANKE TIEKEN

einfach.gesund.ernaehren

Website: www.einfach-gesund-ernaehren.com

Tel.: 0172.4468626

E-Mail: kontakt@einfach-gesund-ernaehren.com