

Einsteiger-Kurs



Nordic-Walking

Nordic-Walking stärkt das Herz Kreislaufsystem und ist ein guter Kalorienkiller. Durch den Stockeinsatz werden zusätzlich die Oberkörpermuskeln beansprucht, aber gleichzeitig die Gelenke entlastet.

NEU

ab Donnerstag 19.04 - 10.05.2012 (4 x)

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

**Treffpunkt: Parkplatz Breidenmühle
Ittertalstr. (Richtung Haan)**

Kosten: 12,00 € - für WMTV-Mitglieder
36,00 € - für Nichtmitglieder

Zum Einstieg werden NW-Stöcke gestellt

Anmeldung: WMTV-Geschäftsstelle Telefon: 31 85 97

Wir laufen bei jedem Wetter. Sollte es regnen, bitte eine Regenjacke mitbringen.

Der Einsteigerkurs bietet die Möglichkeit, noch einen Monat lang unsere regelmäßigen Nordic-Walking-Treffs zu testen.