



Nordic-Walking

Einsteiger-Kurs



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

Freitag 24.05 + 31.05 + 07.06 + 14.06. (= 4 x)

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Breidenmühle, Ittertaltstr.

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.