



NORDIC WALKING

Grundkurs

am 14. Oktober 2017

Erlebe den Schwarzwald mit allen Sinnen



Grundkurs NORDIC WALKING

Am 14. Oktober 2017
10 bis 14:00 Uhr

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, welches das allgemeine Wohlbefinden sowie Kraft und Ausdauer verbessert. Dieser Technikkurs ist sowohl für Einsteiger als auch zur Wiederholung für Fortgeschrittene geeignet, bei denen der Kurs schon länger zurück liegt. Nach dem theoretischen Teil wird eine Strecke von ca. 6 km zurückgelegt, die jedoch durch viele Übungen unterwegs aufgelockert wird.

Preis:

48 € pro Person

inkl. Technischulung, praktischer Einführung und Übungen,
Mittagssnack & Getränke, Leihstöcke, Kursunterlagen und Bescheinigung

Dauer: 4 Stunden

- begrenzte Teilnehmerzahl, frühzeitige Anmeldung erbeten -

Treffpunkt:

Um 10:00 Uhr im Seminarraum Oostal (2.OG) der Geroldsauer Mühle
Geroldsauer Straße 54, 76534 Baden-Baden



Anmeldung unter:

info@naturpur-events.de oder

Mobil (0151) 15776578 / (0157) 54362732

www.naturpur-events.de