

Nordic Walking - Modern Fitness

Nicht Stöcke tragen – sondern sportlich walken

Nordic Walking gilt mit dem Skilanglauf als eine der gesündesten Sportarten, da man bei richtiger Anwendung fast den gesamten Anteil der Muskulatur bewegt.

Ich zeige Ihnen die „richtige“ Diagonaltechnik. **Nur** damit bietet Nordic Walking viele gesundheitlich-präventive Vorteile für Körper und Geist. Körperliche Dysbalancen kann man mit der richtigen Nordic Walking Technik in den Griff bekommen und einige weitere Techniken werden ihrem Körper koordinative Fähigkeiten abverlangen, die Sie bisher noch nicht gespürt haben.

Nordic Walking, wie Sie es noch nie gesehen haben!

Treffpunkt auf dem Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage des SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistr, nur 3 Min. von der S-Bahn Lochhausen.

Walking-Stöcke für den Kurs werden kostenlos gestellt.

12 Plätze

5x Di 14.04./ 21.04./28.04./05.05./12.05.26

19.00 – 20.00 Uhr

Richard Felbermeier (Personal Fitnesstrainer und Trainerausbilder)

