Nordic Walking mit Gymnastik

Kurs Nr.
18-10-I

Start: 05.10.18 Kurs 10 x in 2018
Kursgebühr: 35,00€, für Mitglieder der TSG 19,-€
Kein Kurs in den Herbstferien.

Kursleitung: Barbara Sandner-Rapp, Sportlehrerin
Termin: Freitags 09:00 – 10:00 Uhr / 10 x 60 Minuten
Treffpunkt: Kapelle am Ortseingang Diepoltshofen
Teilnehmerkreis: Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen

Zusammen macht es einfach mehr Spaß!
Aufgrund seiner Vielseitigkeit hat sich die Trendsportart Nordic Walking etabliert. Hier werden viele verschiedene Muskeln beansprucht und der Energieverbrauch angekurbelt. Dies stärkt das Herz-Kreislauf-System, beugt zudem auch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor und kann diesen entgegenwirken. Alleine macht es keinen Spaß?
Dann walken Sie doch mit uns in einer kleinen Gruppe rund um Maisach.

Weitere Infos: Eckart Rabe (08141/94302) Johanna Loewe (08141/95231)