



Nordic Walking

Nordic Walking – effektives Training für den ganzen Körper ab dem 08. Mai 2023

Nordic Walking ist eine effektive Trainingsmethode für den ganzen Körper. In diesem Schnupperkurs für Anfänger:innen wollen wir die Technik des Nordic Walking erlernen. Mobilisationsübungen runden das Training ab.

- Mitbringen:** Gute Laufschuhe; Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden)
- Wann:** Montag 18:00 - 19:30 Uhr
- Dauer:** 1,5 h
- Einheiten:** 2x
- Wo:** TSG Center, Parkstraße 5/1, Wiesloch
- Kursgebühr:** kostenlos für Mitglieder
20 Euro für Nicht-Mitglieder



Anmeldung:

bis Freitag, 05. Mai 2023

unter

www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote

weitere Informationen unter.
tsg-nordicwalking@gmx.de