Nordic Walking mit Gymnastik

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining und für fast jedermann geeignet. Durch den aktiven Stockeinsatz werden neben der Beinmuskulatur auch die gesamte Rumpf- und Armmuskulatur trainiert.
In besonderem Maße steht Nordic Walking für Spaß an der Bewegung in der Natur, zu jeder Jahreszeit.
Damit die gesundheitlichen Vorteile des Nordic Walking voll zum Tragen kommen, wird im Kurs stets auf die richtige Technik geachtet.
Abgerundet wird das wöchentliche Training durch Aufwärm-, Kraft- und Dehnungsübungen.

Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen!

Kursleitung	Cordula Riebe, DSV-Nordic-Walking Instructor
Kurstermin	Montag, 09:30 – 11:00 Uhr, mit 15 Einheiten Ganzjährig fortlaufend, die Teilnahme ist **nur mit Nordic-Walking-Kenntnissen** jederzeit möglich.
Treffpunkt	Parkplatz „Am großen Teich“, Frankfurter Straße, 61231 Bad Nauheim
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste

Kennenlernkurs **wird auch in 2020 wieder angeboten – Termine folgen!**
Mindestteilnehmer: 3

Anmeldung Kursteilnahme	Geschäftsstelle:	Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim
	Telefon:	06032-9370565
	Post-Anschrift:	Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim
	Mail:	kontakt@kneipp-bn.de