

Anfängerkurs Nordic Walking

Nordic- Walking, die Sportart für ein gesundheitsbewusstes Ausdauertraining. Schonend für Gelenke, Herz und Kreislauf. In 7 Schritten erlernen Sie die ALFA- Technik des Nordic- Walking.

Jeder Teilnehmer erhält das

DLV- Nordic Walking- Abzeichen

des Deutschen Leichtathletik Verbandes.

Das Kursziel ist von vielen Krankenkassen anerkannt und wird mit Bonuspunkten belohnt.

Kursbeginn / Kursende:

18.02.2012 – 31.03.2012

jeweils Sa 13:30 Uhr.

Kursgebühr: 65 € inkl. Leihgebühr für Stöcke.

Anmeldung bei: Detlef Gerth,

Personal Trainer & Ernährungsberater

Tel.: 0172 - 7822867

oder Mail: info@nishtu-fitness.de

Weitere Infos unter: www.nishtu-fitness.de

