

Mein 2. Kurs startet

Fussball, Leichtatletik, Aerobic....reicht nicht oder Lust auf was NEUES?

Nordic Walking Kurs

- ...als Ausgleich zur Arbeit
- ...Bewegung an der frischen Luft
- ...Sport mit Gleichgesinnten
- ...zur Förderung der Gesundheit
- ... Training von Oberkörper, Rumpf, Beine
- ... Koordination

Ziel ist es die Technik zu erlernen, denn nur so erfolgt die Fortbewegung effizient, harmonisch und beschwerdefrei.

In einer Gruppe macht es doppelt Spass.

Der 2. Kurs beginnt Donnerstag 25.4.2019 um 19 UHR am Sportplatz.

Anmeldungen und Informationen gibt es bei mir.

Tel. 02994/9669310

Marion Paschen, Beethovenstr. 12, 34431 Marsberg