

Fit mit Nordic Walking

Nordic Walking hat eine positiv anregende Wirkung auf das ganze Herz-Kreislaufsystem. Auch bei Wohlfühltempo erreicht die Herzfrequenz das sogenannte Fettverbrennungsniveau – der optimale Einstieg zur Gewichtsreduktion und die Grundlage für Nordic Walking als **effektives Ausdauer- und schonendes Ganzkörpertraining**.

Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxis in Nordic Walking und ist sowohl für **Anfänger** geeignet, als auch für **Fortgeschrittene**, die ihre Technik wieder auffrischen wollen.

Stöcke können gestellt werden; es werden unterschiedliche Strecken angeboten.



Termin und Ort: 7 Trainingseinheiten ab Dienstag, den 6. Mai 2025 (folgende: 13. Mai, 20. Mai, 27. Mai, 3. Juni, 10. Juni, und 17. Juni), jeweils ab 19.00 Uhr (ca. 75 Minuten), Parkplatz vor der Grundschule

Kursleiterin: Monika Heindlmaier, NW-Instruktorin und Langlauftrainerin

Kosten: RSV-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 35 €

Ansprechpartner und Anmeldung:

Brigitte Steininger,   0160/6006089
steininger.brigitte@t-online.de

