



NORDIC WALKING EINSTEIGER-KURS

Kursdaten: Sa 13 März /Sa 20. März/ Sa 27. März 2021

Zeit: 9.30 bis 10.40 (70 Minuten)

Beim Nordic Walking wird nicht nur die Fuss- und Beinmuskulatur, sondern auch die gesamte Rumpf-, Bauch-, Brust- und Armmuskulatur umfassend belastet. Rund 85% der Gesamtmuskulatur werden beim Nordic Walking beansprucht

Nordic Walking ist einfach zu erlernen und für alle geeignet ob sportlich oder weniger sportlich.

nordi **walking**
by Ryffel Running

Kursinhalt:

Lektion 1)

Stöcke anpassen/ Warm Up, Stockeinsätze, Technik flaches Gelände, Stretching

Lektion 2)

Warm Up / Technik bergauf bergab/ Kräftigung mit NW Stöcken / Stretching

Lektion 3)

Warm UP/ Technik vertieft / Stretching

3 LEKTIONEN À 70 MINUTEN

FR.125.00

NW STÖCKE WERDEN ZUR VERFÜGUNG GESTELLT.

TREFFPUNKT:

Vita Parcours 8645 Jona

ANMELDUNG

Ursi Grab Curtibergstrasse147
8646 Wagen

www.ursi-grab.ch

ursi.grab@bluewin.ch

079 613 60 69

ursi Grab
ernähren bewegen entspannen