

Nordic Walking



Was: Grund- und Auffrischkurs

Wann: ab Dienstag, 21. April um 18.30 Uhr,
10x 90 Min.

Wo: 1. Std. am Fußballplatz (Sportheim)
weitere Stunden, rund um Freudenberg.

Während der Stunde werden Kräftigungs- und Dehnübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po mit eingebaut.

Leihstöcke vorhanden.

Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.



Info: Zeitler Emma Tel. 09627/1413

Trainer Fitness-Gesundheit-Prävention

www.sv-freudenberg.de

Für weiteren Grund- oder Auffrischkurs (vormittags oder abends) einfach anmelden.