

Nordic Walking



Was: Grund- und Auffrischkurs

Wann: 1. Kurs: ab Dienstag, 16.04.2024
um 18.30 Uhr 10x 90 Min.
2. Kurs: ab Donnerstag, 18.04.2024
um 18.30 Uhr 10x 90 Min.

Die Stunden finden rund um Freudenberg statt, genaueres wird bei der Anmeldung besprochen.

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

emma-luck@t-online.de

Trainer Fitness-Gesundheit-Prävention

www.sv-freudenberg.de

Bei Interesse für einen weiteren Kurs einfach melden