

# 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