

Nordic Walking Treff:

Weils in der Gruppe

mehr Spaß macht



Was: An alle die schon einen Nordic-Grundkurs haben, oder auch ohne Stöcke mit walken wollen. Wenn du Zeit und Lust hast, walkst du mit.

Wann: Ab 03.07. jeden Mittwoch um 18.30 Uhr, ca.90 Min. Bis Mitte September

Wo: Wir erkunden die Gemeinde Freudenberg.

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

Teilnehmerzahl ist begrenzt

SV Mitglied je Std. 5 €

Nichtmitglied je Std. 10 €

Leihstöcke vorhanden.



Info: Zeitler Emma

Tel. 0160 290 7458

Trainer Fitness-Gesundheit-Prävention

emma-luck@t-online.de

www.sv-freudenberg.de