

Nordic Walking

● Anfänger Workshop

Samstag, 27.04.2024

14 - 16 Uhr und

Sonntag, 28.04.2024

12 - 14 Uhr

Nordic Walking ist ein hervorragendes Ganzkörper- und Ausdauertraining - vorausgesetzt, man beherrscht die Technik. Im Workshop wird deutlich, dass sich NW vom Spaziergehen mit Stöcken ganz klar unterscheidet. Positive Effekte auf Kräftigung, Energieumsatz, Gelenkbelastung und Nackenverspannungen werden in Zusammenhang mit der Vermittlung der ALFA-Technik erläutert.

Du erhältst zusätzlich nützliche Tipps zu gesundheitsfördernder Bewegung, Haltung, Trainingsgestaltung und zum Kauf von NW-Stöcken.

Im Workshop können Stöcke gestellt werden.

Treffpunkt:

Parkplatz Eingang Kombibad Paffrath

Preis: 35 €

Für TS 79-Mitglieder: 25 €

Studio-Mitglieder kostenlos

Kurs-Nr.: 241W10

Anmeldung am Infopoint,
Studioempfang oder unter
www.ts79.de/a_bis_z/



TS 79 Bergisch Gladbach

Langemarckweg 24 • 51465 Bergisch Gladbach • Tel.: (02202) 95 28 0 • www.TS79.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr, 13.30 - 18 Uhr | Sa 9 - 13 Uhr