

Nordic Walking

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.



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



● Anfänger Workshop

Dienstag, 09.07.2024

und Mittwoch, 10.07.2024

jeweils 18 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 242W42

Treffpunkt:

Parkplatz Eingang Kombibad Paffrath

Preis: 35 € | Für TS 79-Mitglieder und Studio-Mitglieder kostenlos

● AufbauWorkshop

Wiederholung | Korrektur | Vertiefung

Mittwoch, 14.08.2024

18 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 242W44

Treffpunkt:

Parkplatz von Schloß Lerbach

Preis: 18 € | Für TS 79-Mitglieder und Studio-Mitglieder kostenlos

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