



NORDIC WALKING EINSTEIGER-KURS

Kursdaten: Fr. 17.März /Fr. 24. März/ Fr. 31.März 2023

Zeit: 18.00 bis 19.00

Beim Nordic Walking wird nicht nur die Fuss- und Beinmuskulatur, sondern auch die gesamte Rumpf-, Bauch-, Brust- und Armmuskulatur umfassend belastet. Rund 85% der Gesamtmuskulatur werden beim Nordic Walking beansprucht.

Nordic Walking ist einfach zu erlernen und für alle geeignet ob sportlich oder weniger sportlich.

nordi **walking**
by Ryffel Running

Lektion 1

Stöcke anpassen/ Warm Up, Stockeinsätze, Technik flaches Gelände, Stretching

Lektion 2

Warm Up / Technik bergauf bergab/ Kräftigung mit NW Stöcken / Stretching

Lektion 3

Warm UP/ Technik vertieft / Stretching

3 LEKTIONEN À 60 MINUTEN

FR. 125.00

NW STÖCKE WERDEN ZUR VERFÜGUNG GESTELLT

TREFFPUNKT:

Vita Parcours 8645 Jona

ANMELDUNG

Ursi Grab

079 613 60 69

www.ursi-grab.ch

ursi.grab@bluewin.ch

ursi Grab
ernähren bewegen entspannen