

Fit mit Nordic Walking

Starten Sie mit uns aktiv in den Frühling

Nordic Walking hat eine positiv anregende Wirkung auf das ganze Herz-Kreislaufsystem. Auch bei Wohlfühltempo erreicht die Herzfrequenz das sogenannte Fettverbrennungsniveau – der optimale Einstieg zur Gewichtsreduktion und die Grundlage für Nordic Walking als **effektives Ausdauer- und schonendes Ganzkörpertraining**.

Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxis in Nordic Walking und ist sowohl

für **Anfänger** geeignet, als auch für

Fortgeschrittene, die ihre Technik wieder auffrischen wollen.

Stöcke können gestellt werden; es werden unterschiedliche Strecken angeboten.



Termine und Ort: 6 Trainingseinheiten ab Mittwoch, den 12. April 2023

(folgende: 19.4., 26.4., 3.5., 10.5. und 17.5.), jeweils von 19.⁰⁰ bis 20.³⁰ Uhr,

Parkplatz vor der Grundschule

Kursleiterin: Monika Heindlmaier, NW-Instruktorin und Langlauftrainerin

Kosten: RSV-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 25 € (inkl. Versicherung)

Ansprechpartner und Anmeldung:

Brigitte Steininger (RSV Mößling), Tel. 08631-163006

steininger.brigitte@t-online.de

