1970 GTG Kirchheim

Gymnastik- und Turngemeinschaft Kirchheim 1970 e.V.

Nordic Walking Grundkurs

Frühjahrsangebot

mit richtiger Stocktechnik den Rücken stärken!

für alle, die Nordic Walking von Grund auf lernen möchten, oder Nordic Walker, die ihre Technik verbessern möchten.

Mit dem Einsatz einer guten Stocktechnik werden die Muskeln des Oberkörpers, vor allem in den Bereichen Rücken, Schultern, Nacken, Brust wie auch die Armmuskulatur beansprucht.

Durch die effektive ALFA- Technik wird der Trainingseffekt des Nordic Walkings erhöht

- ***Nordic Walking ALFA-Technik gespickt mit abwechslungsreichen Übungen***
- ***Abschluss mit leichten Kraft- und Dehnübungen***
- ***auf landschaftlich reizvollen Waldwegen***
- ***Incl. Leih-Stöcke***

5 Termine mit Technikschulung

Ort:	Wanderparkplatz Hahnenbergstraße (zwischen Kirchheim und Loch)
Kurstermin:	Mittwochs **ab 29. April 2015** von 18:00-19:30 Uhr
Kurslaufzeit:	5 Einheiten a 90 Minuten
Kosten:	35 Euro incl. Leihstöcke
Infos:	www.turngemeinschaft-kirchheim.de

Anmeldung und weitere Infos:
Nordic Walking Instructor: Cornelia Franck
02255/8415