

NORDIC WALKING - ein Lauftreff

Leitung: Dr. W. Gorzawski Ort: ab Raiffeisenstr. (oberhalb vom Sportplatz)

Dauer: 10 x 1 UE (60 Min.) Gebühr: 0,00

Teilnehmer: 3 min. Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Nordic Walking ist die ideale Bewegungsform für alle, die gerne zu Fuß unterwegs sind und dabei ihre Ausdauer effektiv trainieren wollen. Laufen Sie einfach los. Mit dem Dauer Trend für Laufen an der frischen Luft stärken Sie außerdem Ihr Herz-, Kreislauf- und Immunsystem. Sie bauen Stress ab und verbrennen Schritt für Schritt viele Kalorien.

JEDERZEIT KÖNNEN INTERESSIERTE DAZU STOSSEN.

Achtung: der Lauftreff findet nicht unter fachkundiger Leitung statt. Teilnahme auf eigene Gefahr

KONTAKT / INFO:

Dr. Waldemar Gorzawski, Telefon: 07575/2872 oder

E-Mail: gorzawski@bildungswerk-messkirch.de

Herbst 2019 Kurs-Nr.: FGS-19208 Beginn: Dienstag, 17.09.2019

Frühjahr 2020 Kurs-Nr.: FGS-20108 Beginn: Dienstag, 14.01.2019