

Nordic-Walking-Kurs



Fitness

Ausdauer

Wohlbefinden



*Ludwigshafener
Lauf-Club e.V.*

Technik

Dehnung

Kräftigung



Starten Sie mit uns durch! Wir bieten Ihnen in einem achtwöchigen Nordic-Walking-Kurs eine professionelle Betreuung und fachkundige Anleitung. Zum Programm des Nordic-Walking-Kurses gehören außerdem Kräftigungs-, Koordinations- und Mobilisationsübungen sowie Tipps zu Ernährung und alltäglicher Bewegung.

Lernen Sie mit uns die Trendsportart der letzten Jahre: Nordic-Walking.

Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden! Trainieren Sie auf schonender Art und Weise Ihr Herz-Kreislauf-System.

Für wen ist Nordic-Walking geeignet?

- Personen, die Gewicht reduzieren möchten
- Personen, die ihre allgemeine Fitness verbessern möchten
- Personen, die Rückenbeschwerden vorbeugen wollen
- Personen, die Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen wollen

Beginn:

Montag, 25. März 2019 (8 Termine)

Uhrzeit:

18 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz „Pegeluhr“, Hannelore-Kohl-Promenade 1, 67061 Ludwigshafen

Kosten:

55 Euro Nicht-Mitglieder, 25 Euro Mitglieder des Ludwigshafener Lauf-Club e.V.

Bitte beachten!

Das Teilnehmerlimit liegt bei 15 Personen.

Übungsleiterin:

Ulrike Schön, zertifizierte Nordic-Walking-Instructorin, Faszientrainerin, begeisterte Läuferin und Nordic-Walkerin

Anmeldung und Informationen:

www.ludwigshafener-lc.de, ludwigshafener-lc@gmx.de, Tel.: 0176 77160161

