



# Nordic Walking



## ***Einfach zu lernen! – Großer Nutzen für Ihre Gesundheit*** **Sport an der frischen Luft im Luitpold-Park**

Unser Klassiker in Sachen Gesundheitssport! Beide Kurse sind auch für beginnende Nordic Walker geeignet, da ein besonderes Augenmerk auf die leicht zu erlernende Technik gelegt wird. Für eine Auffrischung der Kenntnisse ist der Kurs genauso zu empfehlen, da Sport in der Gruppe einfach mehr Spaß macht und man sich leichter überwinden kann loszugehen.

Wir starten mit einem kleinen Aufwärmprogramm, dann gehen wir gemeinsam in die Natur. An schönen Plätzen werden wir kleine Dehnungs-, Kraft- oder Koordinationseinheiten einlegen.

**Herzlich Willkommen in unseren geselligen Gruppen sagen Heike und Sebastian.**

### **Nordic Walking Treff**

**Trainerin: Heike**

**Dienstag 17:45 - 18:45 Uhr** Treffpunkt: Voelderndorffstraße Ecke Borschtallee (Luitpold-Park)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
25.03.	01.04.	08.04.	15.4	22.04.	29.04.	06.05.	13.05.
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
20.05.	27.05.	03.06	10.06	17.07.	24.06	01.07.	08.07.

Kein Training in den Schulferien (14.-25.4., 9.-20.6)

**Preis: 10 Termine; 60 min.: 99,- Euro**

Nachträglicher Einstieg möglich / Berechnung anteilig.



### **Nordic Walking**

**Trainer: Sebastian**

**Freitag 09:00 - 10:30 Uhr**

Treffpunkt: Vor dem Eingang des TSV Milbertshofen

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.	18-25.4	02.05.	09.05.	16.05.
<b>8</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
23.05.	30.05.	06.06	13.06	20.06.	27.06	04.07.	11.07.	18.07.

Kein Training am 2.5, 30.5., 6.6., und in den Schulferien (14.-25.4., 9.-20.6)

**Preis: 10 Termine; 90 min.: 120,- Euro**

Nachträglicher Einstieg möglich / Berechnung anteilig.

Sie können sich die 10 Termine auf 12 Wochen aufteilen. Wer 11/12 x kann, darf gerne 11/12 x kommen!

**Nordic Walking-Stöcke – falls nicht vorhanden – erhalten Sie kostenlos bei uns.**