

Du willst für Deinem Kreislauf und Bewegungsapparat ab sofort regelmäßig Gutes tun? Dann komm zur

Nordic Walking Schulung des 1. FC Waldstein

Wo: Sportplatzanlage in Sparneck

*Wann: 1. Gruppe am 08.06. und am 10.06.21 jeweils 19:00 h
2. Gruppe am 15.06. und am 17.06.21 jeweils 19:00 h*

Anforderung: keine, sehr gut für Anfänger und bereits Aktive jeder Altersgruppe geeignet

Kosten: für Vereinsmitglieder kostenlos

Für Nichtmitglieder 3€ Versicherungsaufwendung, über die Aufstockung des Betrages auf 10 € im Rahmen einer Spende würde sich der 1. FC Waldstein sehr freuen.

Ausrüstung: Nordic Walking Stöcke können leider nicht gestellt werden (Vielleicht gibt es private Ausleihmöglichkeit).

Anmeldung: Karl Sachs 0170/2314315, Sachs-Sparneck@t-online.de

Kursinhalt:

- *Gesundheits-und Trainingseffekte beim Nordic Walking*
- *Die richtige Ausrüstung*
- *Die richtige Technik beim Nordic Walking (Methodische Übungsreihe)*
- *Belastungskriterien/Trainingsbelastung*

Der 1. FC Waldstein freut sich auf Deine Anmeldung!