

Vital-Walking-Kurs

„Raus aus dem Alltag - ab in die Natur“

- ✓in einer Gruppe trainieren
- ✓die Fitness schonend steigern
- ✓Kräftigungsübungen erlernen
- ✓Spaß an der Bewegung haben



WIE:

Walking als Ausdauertraining für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und zusätzlich durchgeführte Übungen zur Kräftigung, Koordination und Flexibilität der Muskulatur, lässt müde Knochen munter werden.

In diesem Kurs geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, hier werden auch die Lachmuskeln trainiert.

Ein Kurzvortrag, über unseren Stoffwechsel und warum Diäten nicht funktionieren, runden den Kurs ab.

Kursbeginn / Kursende:

Termine:

Montags 18:00 Uhr.

Start:

16.01.2017

Dauer:

12 Wochen (03.04.2017)

Kursgebühr: 75 € incl. Walking-Hanteln
Treffpunkt: Merkstein „An der Waidmühl“
(Parkplatz an der Sporthalle).

Anmeldung bei: Detlef Gerth

Tel.: 02406-6996 (0172-7822867)

oder Mail an: info@nishtu-fitness.de

Mehr Infos unter: www.nishtu-fitness.de