

Nordic Walking zum Kennenlernen

am 7. Mai 2010

Steffi Wack führt uns in die Technik beim Nordic Walking ein



ausgebildete Trainerin für Nordic Walking und examinierte Krankenschwester



www.steffiwalking.de

Nach der Einführung werden wir gemeinsam ein Stück durch den Waldpark laufen. Dazwischen wird immer wieder eine Pause eingelegt und die Haltung und Atmung erläutert.

Nach der vielen frischen Luft schließen wir unseren Kurs mit einem „Einkehrschwung“ ins Restaurant Estragon zum Mittagessen ab.



Nordic Walking - Stöcke werden gestellt

- wer eigene Stöcke hat, bringt sie gerne mit -

Treffpunkt : vor der Rheingoldhalle um 09:45 Uhr

zu erreichen mit der Straßenbahn Linie 3

Parkplatz an der Rheingoldhalle ist ausreichend vorhanden

Gruppengröße: max.16 Personen

Der Einführungskurs kostet € 18,-- (ohne Essen)

Telefonische Anmeldung ist erforderlich unter Tel.-Nr. 0621 1789997

Erst nach dem Geldeingang auf die Kto.-Nr. VdK - Sparkasse RNN - Kto.-Nr. 38972847 - BLZ 670 505 05 ist Ihre Anmeldung fest gebucht.