

"Fit mit Nordic Walking" Gesundheitswandern ab 16.06.2023

mit zertifizierte Gesundheitsberaterin, sowie Kursleiterin im Nordic Walking



Kurs Gesundheitswandern in Großostheim

- Termin: ab Freitag den 16.06.2023
- Ort: Großostheim (Ortsteil Pflaumheim)
- Treffpunkt: Schützenhaus „Freischütz“ Pflaumheim, Mömlingerstraße
- Uhrzeit: 16:00 Uhr
- Dauer: insgesamt 5 Termine, jeweils Freitags für ca. 1,5 Stunden
(16.06., 23.06., 30.06., 07.07. und 14.07.)
- Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke, Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk,
Getränke
Leihstöcke erhalten Sie gegen eine Leihgebühr von 2,- € pro Kurs,
diese sind vor Ort zu entrichten.
Geben Sie bitte, aus organisatorischen Gründen, bei der
Anmeldung mit durch ob Leihstöcke benötigt werden.
- Kosten: 45,-€ für Mitglieder
50,-€ für Nichtmitglieder
- Kursleiter/Wanderführer: Melanie Nick
zertifizierte Gesundheitsberaterin und zertifizierte Kursleiterin in
Nordic Walking
- Veranstalter: Wanderverein Nöthig Großostheim e.V.
- Höchsteilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmer
- Anmeldeschluss: eine Woche vor Beginn, Freitag den 02.06.2023

Die Gesundheitswanderung in der Natur richtet sich an alle, die fit und ausgeglichen bleiben oder werden wollen. Geeignet für Nordic Walking Anfänger, aber auch für die, die bereits schon einen Einführungskurs gemacht haben, aber trotzdem unter professioneller Anleitung und in Gemeinschaft walken wollen. Wir werden Zwischendurch immer mal wieder ein paar Mobilisierungs-, Dehn, Koordinations- und Kräftigungsübungen durchführen.

Bezahlung und Anmeldung erfolgt über den Wanderverein „Nöthig“ Großostheim e.V.,
Bankverbindung: Empfänger: Wanderverein Nöthig e.V. Großostheim,
IBAN: DE62 7956 2514 0005 0189 86, Verwendungszweck: Nordic Walking
Tel.: 0151-17865852 oder per E-Mail an: melanie.nick@gmx.de

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!