



Mit Nordic-Walking ins Frühjahr

Es geht wieder los, mit 3 Nordic-Walking-Kursen

Kurs Nr.1 Beginn: Dienstag, 14.3.2017, um 9 Uhr, ca 60 Minuten

Dieses Angebot richtet sich an Männer und Frauen, die nicht so weite und nicht so steile Strecken in Angriff nehmen möchten. Probieren Sie es einfach mal aus.

Kurs Nr.2 Beginn: Mittwoch, 15.3.2017, um 9 Uhr, ca 70 Minuten

In diesem Kurs werden wir uns etwas längere Strecken vornehmen

Kurs Nr.3 Beginn: Mittwoch, 29.3.2017, um 18 Uhr, ca 80 Minuten

Hier wird es sehr anstrengend und es dürfen keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen.

Treffpunkt für die Kurse: Hinter den Höfen 5. Wir walken bei fast jedem Wetter, die Kleidung muß wetterangepasst und nicht zu warm sein. Durch die Bewegung wird es uns warm. Die Kurse beinhalten 15 Übungseinheiten.

Dieses Angebot richtet sich nicht nur an Mitglieder des MTV Bornhausen, sondern an alle, die sich gerne zusammen mit anderen an der frischen Luft bewegen möchten. Neueinsteiger, bzw. Anfänger sind herzlich willkommen.

Für Nicht-Mitglieder kostet der Kurs 27,-Euro.

Walking-Stöcke können Sie kostenlos ausleihen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bitte an: Tel. 05381/47006 .

Ich freue mich schon auf Sie.

Margarete Hoppe