



Momente der Auszeit

2018/2019

Nordic-Walking 5er Kurs

Kurse:

5x **mittwochs**, **17:30 – 18:30**

29.08. / 05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09.18

Kurs-Nr.: AM-1707

5x **freitags**, **16:30 – 17:30**

31.08. / 07.09. / 21.09. / 28.09. / 05.10.18

Kurs-Nr.: AM-3108

5x **samstags**, **10:00 – 11:00**

20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11.18

Kurs-Nr.: AM-2010

5x **freitags**, **16:00 – 17:00**

09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12.18

Kurs-Nr.: AM-0911

5x **samstags**, **10:00 – 11:00**

13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05.19

Kurs-Nr.: AM-1304

5x **mittwochs**, **17:00 – 18:00**

08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06.19

Kurs-Nr.: AM-0805



Anke Mayer-Pehlegrim
Zertifizierte Trainerin

In unserem Anfängerkurs erlernen Sie in 5 Unterrichtseinheiten die Grundlagen des Nordic-Walkings. Diese beinhalten das „richtige Gehen“, sowie die Stockkontrolle. Sie erlernen Ihre natürlichen Bewegungsspielräume zu erweitern und verbessern Ihre Fußarbeit.

Es gibt keine Einschränkungen. Jeder, der 90 Minuten gehen kann, kann mitmachen.

Bitte eigene Stöcke mitbringen, sofern vorhanden. Die empfohlene Stocklänge beträgt 0,66 x Körpergröße oder Schlaufenansatz in Bauchnabelhöhe.

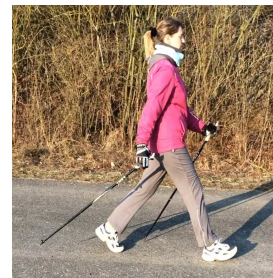
Bei Bedarf können Stöcke gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.
Folgende Stocklängen sind vorhanden: 1x 120 cm, 2x 115 cm, 2x 110 cm.
(bitte bei Buchung mit angeben)

Kursleitung: Anke Mayer-Pehlegrim

Gebühr: 60,- €

Wiederholer: 45,- €

Leihgebühr für Stöcke: 10,- €



Verbindliche Anmeldung bitte bis **3 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.
Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

