NORDIC WALKING TREFFS.

TREFFPUNKT FÜR JEDEN TRAININGSTERMIN:

Prinzendorf > Nordic walking Trainingsplatz bei der Brücke –

Ecke Schlossstrasse – Freihofgasse

JEDEN DIENSTAG UM 09.00 UHR :

Sportliches Nordic Walken in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und in wechselndem Gelände. Aufwärmen >> ca. 8 bis 10 Km walken >> Abwärmen.

JEDEN MITTWOCH UND JEDEN SAMSTAG UM 14.00 UHR :

Speziell für Neueinsteiger, an die Teilnehmer angepaßtes gesundheitsorientiertes Bewegungstraining mit Koordinations- und Reaktionsübungen.

(Vor Trainingsbeginn ist ein Gespräch mit dem Hausarzt empfohlen)

Für den Mittwoch und Samstagtermin ist tel.Anmeldung erforderlich 0664 423 42 83.

JEDEN DONNERSTAG UM 17.00 UHR : (Winterzeit um 16.00 Uhr)

GYMSTICK NORDIC WALKING <<<<>>>AUSDAUER UND KRAFTTRAINING:

Für dieses Training ist die Beherrschung der Nordic Walking Technik Voraussetzung.