



Sparte Gymnastik

Kursleiterin: Sandra Juliane Brütt

Nordic Walking für Anfänger

Der BSV Lübeck bietet einen neuen 8 – wöchigen Nordic Walking Kurs für Anfänger an.

Montags

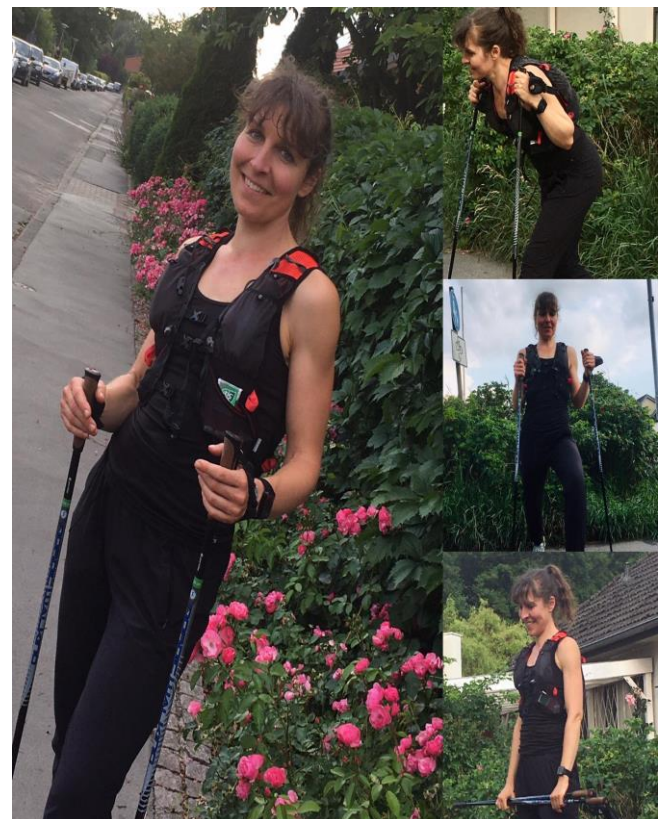
**Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr für Anfänger
- Langsames Tempo -**

**Treffpunkt: Zweite Ochsenkoppel am
Waldeingang**

**Kursgebühr: 50,00 € zzgl.
BSV-Jahresbeitrag 9,31 €**

An der frischen Lust im schönen Lübecker Wald treffen wir uns bei fast jedem Wetter immer montags in zwei netten Truppen.

Gemeinsam laufen wir und haben jede Menge Spaß. Wir verbessern beim Laufen nicht nur unsere Ausdauer, stärken unser Immunsystem und kurbeln die Fettverbrennung an, sondern trainieren nebenbei die großen Muskelgruppen und lösen Verspannungen im Nacken und Schulterbereich.



Stöcker können in begrenzter Zahl geliehen werden (gegen Gebühr).

Kursgebühr: 50,00 € zzgl. des BSV-Jahresbeitrag 9,31 €

Verbindliche Anmeldung per E-Mail an: info@bsv-luebeck.de
oder Telefon 0451-77 0 75 oder 01575-3267720 erforderlich.

Haben Sie Lust bekommen? Ich freue mich auf Sie!