

Betriebssportverband von 1952 e.V. Lübeck

ab 22.04.2024 April 2024

Teilnehmeranzahl begrenzt

Nordic Walking



In diesem Kurs erlernen wir die Nordic Walking und darauf aufbauend verschiedene Techniken und Varianten und Übungen, wie beim Walking der Rücken gestärkt und die Bauchmuskulatur/Core gekräftigt werden können.

Nordic Walking ist ein effektives Herz-Kreislauftraining, was das Immunsystem an der frischen Luft stärkt und Fettdepots schmelzen lässt.

In kurzen Stops während den Walking Einheiten machen wir schöne Lockerungs- Dehn- und Kräftigungsübungen, die Verspannungen lösen und gezielt den Rücken stärken und trainieren und die die Stunde zu einem tollen Rundum-Fit Paket machen.

Eigene Walking-Stöcke müssen vorhanden sein.

Die Kurse finden auch bei Regen statt.

Montag, ab dem 22.04.2024, 5 Trainingseinheiten (90 Minuten) für 75 EUR. 16:00 Uhr – 17:30 Uhr.
Treffpunkt: Verwaltungszentrum Kronsfordter Allee

Mittwoch, ab dem 24.04.2024, 5 Trainingseinheiten (90 Minuten) für 75 Euro. 16:00 Uhr– 17:30 Uhr.
Treffpunkt Verwaltungszentrum Lübeck, Kronsfordter Allee 2-6

Parken vor Ort mit Parkschein möglich

Die Kurse sind krankenkassenzertifiziert und werden mit bis zu 100% von der KK nach Abschluss übernommen.

Anmeldung zum Nordic Walking per Mail bitte direkt an die Kursleitung:
gabi-bianca.wnuk@web.de

(begrenzte Teilnehmerzahl)