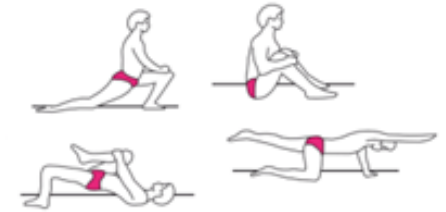


Krankengymnastik Praxis
Gesine Baudermann
Wiesenbacherstrasse 65
69151 Neckargemünd
Tel. (06223) 6466



Nordic Walking *- Einstieg in die Technik -*



Nordic Walking ***- Einstieg in die Technik -***

- △ Haben Sie schon länger keinen Sport mehr gemacht...
- △ Braucht Ihr Körper mehr Bewegung...
- △ Möchten Sie Herz-, Stoffwechsel- und Atmungsaktivität verbessern...
- △ Sind Sie mit Ihrem Gewicht unzufrieden...
- △ Lieben Sie die Natur...

.....starten Sie mit uns durch !

In diesem Kurs erlernen Sie die richtige Technik des Nordic Walking in Theorie und Praxis. Durch Gymnastik-, Dehnungs- und Atemübungen wird Ihr Körper schonend unterstützt zunehmend längere Strecken in zügigem Gehtempo zu absolvieren. Die Bewegung in erholsamen Waldklima führt nebenbei auch zur Entspannung.

Termine

Dauer: 8 x 75 Minuten, Gebühr: 80,00 €
Kurstag: Mittwochs, Kursbeginn: auf Anfrage

Allgemeines

Ort:

Wendeplatz Reichensteinstrasse

Kursleitung:

Gesine Baudermann

Physiotherapeutin

Nordic Walking Instructor

Bankverbindung:

Sparkasse Heidelberg

DE94 6725 0020 0007 0006 50

SOLADES1HDB

Die Kurse sind zertifiziert und werden von den meisten Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst!