

Sommerakademie: Nordic-Walking meets Yoga -NEU-

Sommerakademie: Nordic-Walking meets Yoga -NEU-

Sie erhalten zu Beginn des Kurses eine Einführung in die Technik des Nordic Walking. Im Laufe der jeweiligen Termine werden jeweils 2 Walkingeinheiten über ca. 30 Minuten gehalten. Hervorragend ergänzt werden die Einheiten durch kleine Yogaeinheiten zum Start als Warm up, zur Hälfte der Runde insbesondere für den Rücken (nach den ersten 30 Min. walken) und am Ende zur Entspannung. Also ein Outdoor Ganzkörpertraining unter fachkundiger Begleitung. Bitte bringen Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mit.

Dozent(en):	Kropf, Stefanie
Veranstaltungsort:	Breitscheid, Flugplatz
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 09.07.2020 - Do. 13.08.2020
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	55,20 € (41,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

09.07.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Breitscheid, Flugplatz
16.07.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Breitscheid, Flugplatz
23.07.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Breitscheid, Flugplatz
30.07.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Breitscheid, Flugplatz
06.08.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Breitscheid, Flugplatz
13.08.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Breitscheid, Flugplatz