

NORDIC WALKING Einführung

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der rasches Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Der Einsatz von Stöcken bewirkt, dass bei NORIDC-Walking zusätzlich zur Beinmuskulatur auch die Muskulatur des Oberkörpers trainiert wird.

Als Ausdauersport trägt Nordic Walking wesentlich zum Abbau von Stress bei.

Nur durch die richtige Ausführung der Grundtechnik ist die Voraussetzung für die vielen positiven Aspekte von Nordic Walking gegeben.

WALKEN SIE MIT !

Auf Ihr Kommen freut sich

Klaudia Simon

Nordic Walking Basic Instructorin

Hinweis: Bitte tragen Sie Sportschuhe und zu den Wetterverhältnissen passende Kleidung.

Bei Bedarf können Stöcke zu einer Leihgebühr Von EUR 3,-/Kurs/Paar ausgeliehen werden.

Termine, Ort, Kosten und Anmeldung:

siehe www.klaudiasimon.eu Menüpunkt Aktuelles
oder unter office@klaudiasimon.eu und
telefonisch unter 0664/105 98 98



Klaudia Simon – Coaching für Beruf & Leben, 1200 Wien, Wexstraße 24/3/16, www.klaudiasimon.eu