

Nordic Walking – „Anfänger & Fortgeschrittene“

Treffpunkt:	Badesee Greifenburg / Shop Drausport
Wann:	montags und mittwochs 17:45 Uhr Start am Mittwoch, 26. April 2017
Kosten:	€ 12,00 / Einheit = 1,5 Std. (inkl. Aufwärmen und Dehnen) 10 Einheiten - € 80,00
Verleih:	Walkingstöcke € 1,00 / Pulsuhr € 2,00

Trainingsinhalt/Techniken: Empfehlenswert 10 Einheiten

Körperliche Aktivität mit hohem Erholungsfaktor in der Natur, Loslassen, Spaß, Einführung in die Technik Nordic Walking, Motorik, Koordination, Aufwärmen, Dehnen, Pulsbereiche, Abstimmung auf die jeweilige Körperbelastung, ...

BITTE Anmeldung und Informationen unter:

Drausport – Oberdrautaler Sportschule

Waltraud Sattlegger, Emberger Alm 4, 9761 Greifenburg

+43 4712 8388 oder +43 664 1301320

info@drausport.at, www.drausport.at

Volksbank Kärnten eG – BIC: VBOEATWWKLA – IBAN: AT54 4213 0460 1019 0000



Let's walk!