

## Nordic Walking Kurs

Für Frauen und Männer jeden Alters

Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10:00 – 11:00 Uhr
Wo:	Treffpunkt Parkplatz vor der Beinsteiner Halle
Kosten:	Für Mitglieder 20,00 €, für Nichtmitglieder 30,00 €
Umfang:	8 Einheiten á 60 Minuten
Kursstart:	ab 02.03.2024

Beim Nordic Walking handelt es sich um eine Gesundheits-/  
Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei  
Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Es sind alle herzlich eingeladen, um die Technik von Nordic Walking zu  
erlernen oder bereits existierende Kenntnisse zu optimieren.

Eine TBB-Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig..

Die Kurstermine starten in der Regel mit lockeren, aufwärmenden  
Übungen. In der Folge bewegen wir uns in und um Beinstein und erlernen  
dabei sukzessive die verschiedenen Technikelemente. Den Abschluss der  
jeweiligen Kursstunden bilden Dehn- und / oder Entspannungsübungen.



Übungsleiter:

Horst Kaiser

Nähere Informationen und Anmeldung:

E-Mail: [hodde.kaiser@t-online.de](mailto:hodde.kaiser@t-online.de)

Telefon: 071 51 - 8 32 41

oder unter E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>