



NORDIC WALKEN, oder nur am Stock gehen

Wir zeigen Ihnen den Unterschied !!

Lernen Sie die korrekte Nordic Walking Technik, ein funktionell harmonischer Bewegungsablauf, der zum psychischen und physischen Wohlbefinden beiträgt.

Neuer Anfängerkurs 23. März 2022

Inhalte der Kursstunden sind u.a. Aufwärmübungen, Erlernen der richtigen Technik, Gehschule, trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
standardisiertes ZPP zertifiziertes Kursangebot,
anerkannt für die Bezuschussung durch die Krankenkassen

immer mittwochs ab 23.3.2022 18.00 Uhr

10 x 90 Minuten

**Information und Anmeldung:
C. Weymann Tel. 06202-72212
Claudia.weymann@turnen.tvbruehl.de**



Turnverein Brühl 1912 e.V.

HANDBALL – TURNEN – TISCHTENNIS – VOLLEYBALL – FREIZEITSPORT