

Nordic Walking Kurs

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Herr Josef Berzl vom Gehsportverein Regensburg (www.gehsport.de) bietet für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Regensburg einen Nordic Walking Kurs an.



Kursbeschreibung:

In den 8 Einheiten lernen die Teilnehmenden die richtige Bewegungstechnik kennen. Das korrekte Einüben der Technik ist beim Nordic Walking sehr wichtig, um mögliche Fehlbelastungen der Gelenke und der Wirbelsäule zu vermeiden.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Beginn: 12.04.24

Dauer: 8 Wochen, jeden Freitag von 15:30-16:30

Treffpunkt: Wander-Parkplatz Winzerer Höhen, 93059 Regensburg

Ausrüstung: Sie benötigen eigene Stöcke.

Wichtig: Der Kurs ist kostenfrei. Eine Anrechnung auf die Arbeitszeit erfolgt nicht.