Einsteigerkurs für Laufanfänger/innen und Nordic Walking

Kurs für Laufanfänger/innen

Der Einsteigerkurs vermittelt Anfängern und Anfängerinnen die Grundlagen des Laufsports und ermöglicht ihnen, nach dem Kurs 30 bis 40 Min. am Stück joggen zu können.
Im Kurs enthalten sind Informationen zu Trainingslehre, Kräftigung, Laufbekleidung und Ernährung.

Kurs für Nordic Walking

Nordic Walking ist eine wertvolle Trainingsform für Sportler aller Alters- und Leistungsstufen und eine gelenkschonende Sportart. Nordic Walking kräftigt neben der Beinmuskulatur auch die obere Körperhälfte, fördert die Durchblutung von Armen und Händen und löst Verkrampfungen im Schulter- und Nackenbereich.
Der Einsteigerkurs vermittelt die Grundlagen von Nordic Walking und die richtige Technik.
Im Kurs enthalten sind Informationen zu Nordic Walking, Kleidung und Ernährung.

23. April - 25. Juni 2020

Donnerstag 18:30–20:00 Uhr

Treffpunkt

Primarschulhaus Allmendingen, Thun

Kosten

CHF 100

Anmeldung und Auskunft

Marion Leutert I bonus.leutert@bluemail.ch I T 033 345 66 13

all blacks thun

Daten und Infos unter www.allblacks.ch