

Nordic Walking

Statt Skigymnastik geht es ab 09.04.2024 wieder zum Nordic Walking im Steiger Sanft, höchst effektiv und so beliebt wie einfach: baut Stress ab und verbrennen reichlich Kalorien, Trainiert Eure Ausdauer, Stärkt Herz-Kreislauf- und Immunsystem, Alles, was Ihr braucht: ein Paar Sportschuhe, Nordic Stöcker und diesen Kurs

Treffpunkt: Waldkasino
Termin: Dienstags
Frühjahrskurs: 09.04. bis 18.06.2024 19:00 bis 20:30 Uhr
Herbstkurs: 06.08. bis 17.09.2024 18:30 bis 20:00 Uhr
Leitung: ausgebildete NW-Trainer im Wechsel
Kursgebühr: 30,- €, für Vereinsmitglieder frei
Info: Manuel Modrow (breitensport@skisport-erfurt.de)