

Neuer Kurs im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

Nordic-Walking ZPP Zertifiziert



Nach den Osterferien startet im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein ein weiterer Gesundheitssport Kurs. Wir bieten nun im Outdoor Bereich einen Nordic-Walking Kurs, ZPP Zertifiziert mit der erfahrenen Kursleiterin Uta Linde (Physiotherapeutin und Nordic Walking Instruktor) an.

Alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten eine gewisse Grundfitness und Freude an der Bewegung mitbringen. Die Strecken werden von der Kursleiterin individuell ausgewählt, sind abwechslungsreich und durch Auf-, sowie Stretching Übungen (Cool Down) nach dem Laufprogramm eingerahmt. Die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs beträgt 12 Personen. Der Kurs ist zertifiziert und die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen erstattet.

Kursstart: Montag, 22.04.2024

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 120,00 € (8 Einheiten)

Kursleiterin: Uta Linde

Erster Treffpunkt: Standort Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitssport Wittgenstein e.V., Hinterstöppel 4, 57319 Bad Berleburg-Raumland.

Anmeldungen zum Kurs bitte per E-Mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

