



Bildungsforum Dortelweil e.V.

Bildung erweitern, Geschichte erfahren, Kultur erleben

Nordic Walking

Walking erfreut sich großer Beliebtheit. Für alle, die sich gerne in der Natur bewegen, bietet das Bildungsforum Dortelweil ein ganzjähriges Angebot „Walking/Nordic-Walking – Fitness für jeden“ an.

Die Kurse beginnen jeweils im Januar und Juli /August

Die Stunde findet jeweils dienstags von **08.45h bis 10.15h** statt und richtet sich an Teilnehmer/Innen jeden Alters, die mit regelmäßiger Bewegung beginnen wollen oder schon länger alleine walken und sich einer netten Gruppe anschließen möchten. Treffpunkt ist der Sportplatz Dortelweil.

Unter Anleitung einer ausgebildeten Trainerin können die korrekte Lauftechnik erlernt und Kondition und Fitness verbessert werden. Ergänzt wird das Programm durch eine einfache und effektive Fitnessgymnastik, die wir auch im Freien durchführen.

Die Stunde findet bei jedem Wetter statt und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir freuen uns über weitere Teilnehmer!

Kursbeitrag / Halbjahr: BFD-Mitglieder 29 € / Gäste 35 €

Anmeldungen und detaillierte Informationen zu unserem Angebot erhalten sie gerne bei:

Kursleiterin Patricia Hebestreit, Tel. 0170 2281798
oder unter dem BFD-Telefon 06101 / 9560381 bzw. 017632260823.