

NORDIC WALKING FÜR FORTGESCHRITTENE

88

Montag 17.05. – Freitag 21.05.2010



Elke Klammer

Wie Langläufer, die ihre Skier vergessen haben. So sehen sie aus, die Nordic Walker. Was auf den ersten Blick etwas ungewohnt erscheint, hat schon längst die Herzen vieler Menschen erobert. Und das aus gutem Grund: Nordic Walking ist mehr als eine Trendsportart. Es unterstützt aktives Gehen durch spezielle Stöcke, ist dabei schonend für Gelenke und Wirbelsäule und damit das ideale Ganzkörperkonzept für alle Altersgruppen.



Irmgard Schüle

Aber einfach nur die alten Skistöcke aus dem Keller holen und loslaufen – das reicht dann doch nicht. Ein bisschen Technik gehört schon auch dazu. Und genau die bringt Ihnen Elke Klammer bei. Sie ist lizenzierte Nordic-Walking-Trainerin und hat schon vielen Menschen das Nordic Walking beigebracht – sportlichen und auch weniger sportlichen.

Das brauchen Sie für Nordic Walking:

- Bequeme Wander- oder Laufschuhe
- Wander- oder Sportbekleidung
- Spezialstöcke (als Leihgabe im Preis enthalten)



Neben der körperlichen Fitness halten wir uns natürlich auch geistlich fit. Dazu konnten wir wieder Irmgard Schüle gewinnen.

An die Stöcke, fertig los. Und davor das Anmelden nicht vergessen!

Fachliche Anleitung: Elke Klammer

Geistliche Impulse: Irmgard Schüle

Preise:

4 Übernachtungen mit Vollpension in einem unserer Gästehäuser. DZ mit DU/WC inkl.

Programmpauschale € 238,00

Einzelzimmerzuschlag € 3,00 pro Tag

