

Nordic Walking



Was: Grund- und Auffrischkurs

Wann: ab Dienstag 21.06 um 19 Uhr
10 x 90 Min.

Wo: 1.Std. am Fußballplatz in Freudenberg
weitere Stunden, rund um Freudenberg.

Während der Stunde werden Kräftigungs- und Dehnübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po mit eingebaut.

Leihstöcke vorhanden.

Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.



Info: Zeitler Emma Tel. 09627/1413

Trainer Fitness-Gesundheit-Prävention

www.sv-freudenberg.de

Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird Zeit für seine Krankheit haben müssen
- Sprichwort-