

Rentner/in



Nordic Walking

Wann: ab Donnerstag 23.06 um 9 Uhr
10x 90 Min.

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

Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde

Nordic Walking ist sehr gelenkschonend und dadurch gut für Personen mit Knie, Hüft- und Rückenbeschwerden.

Während der Stunde werden Mobilisationsübungen für den ganzen Körper mit eingebaut.

Leihstöcke vorhanden.

Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.



Info: Zeitler Emma Tel. 09627/1413

Trainer Fitness-Gesundheit-Prävention

www.sv-freudenberg.de