

Mit Schwung in den Frühling

6 x Nordic Walking

Gemeinsam erlernen wir in Theorie und Praxis die richtige Technik, um unser Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Die Stunden werden abwechslungsreich mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen gestaltet.



Der Kurs besteht aus 6x 60 Minuten am Dienstag im Park-Fitness

Beethovenstraße 2, 25524 Itzehoe

Beginn um 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Termine: 03. Mai - 10. Mai - 17. Mai - 24. Mai - 31. Mai - 07. Juni

Kosten: Nichtvereinsmitglieder zahlen 30,-€

Vereinsmitglieder zahlen 15,-€



Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft im Verein nicht erforderlich!

Nähere Informationen in der Geschäftsstelle des SCI unter: 04821-7796131

