



NORDIC WALKING

auf und neben dem Rennsteig

*Fitnessstraining mit zwei Stöcken
gelenkschonend - ganzkörperlich - abwechslungsreich*



von Anfänger bis Fortgeschritten
im Einzel- oder Gruppenkurs

Treffpunkte in Oberweißbach, Neuhaus
oder Sitzendorf und nach Vereinbarung



Hinweis:
Eine Teilnahme erfolgt stets auf eigene
Gefahr und nach vorheriger
Anmeldung!



Trainingszeiten:
wöchentlich, gestuft nach Niveau
(Anfänger/ Fortgeschrittene)
sowie Einzel- und Gruppenkurse
oder nach Vereinbarung



Preise: (auf Anfrage)
gestaffelt nach Einzel- oder
Gruppenkurs, einmalig oder
langfristig (bspw. 10er Karte),
auch als Gutschein erhältlich
Präventionskurse in Planung



Stefan Weinert (+49) 0175 9681934