

Nordic Walking
Das Gehen mit Stöcken will gelernt sein

Die VHS Bretten bietet Anfängern die Gelegenheit unter fachkundiger Anleitung einer Dozentin mit Nordic-Walking-Lizenz das gesundheitsfördernde und gelenkschonende Gehen mit Stöcken vermittelt zu bekommen. Interessierte sind anschließend in der Lage diese Sportart selbst ausüben zu können. In der einmaligen Veranstaltung wird über die richtige Ausrüstung und das anatomisch korrekte Gehen anhand gezielter Übungen informiert.

Kursteilnehmer benötigen Stöcke in der richtigen Länge, idealer Weise höhenverstellbar, mit verstellbaren Halteschlaufen, Gummiaufsatz für die Stockspitzen (im Fachhandel als Set erhältlich), bequeme atmungsaktive Schuhe und Kleidung, außerdem eine Trinkflasche mit ca. 1 Liter Flüssigkeit.

Die Veranstaltung findet am 17. Juni, 9.30 bis 12.30 Uhr im Schulhof der Pestalozzischule in Diedelsheim statt.

Nähere Auskünfte erhalten Sie unter Tel. 07252/580890. Schriftliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter Fax 07252/580899 oder per e-mail: vhs@bretten.de.