

In Kombination mit
Cycling
buchbar.

Nordic Walking im ASKLEPIOS MEDICAL FITNESS

- Wann: freitags um 16:00 Uhr
- Dauer: 10 Einheiten á 60 Minuten
- Beginn: 28.04.2023 (nicht am 19.05.2023)
- Ende: 07.07.2023
- Kosten: 99 € (zahlbar vor Kursbeginn), für Mitglieder kostenfrei; bei Kombination mit Cycling 88 € je Kurs
- Treffpunkt: vor dem Asklepios Medical Fitness
- Inhalte: Aktiviert die gesamte Muskulatur des Körpers in Kombination mit Verbesserung der Herz-Kreislaufleistung. Der Riesebusch und der Kurpark Bad Schwartau liefern die optimale Voraussetzung für ein Ganzkörpertraining in netter Gesellschaft. Der Kurs ist in sich abgeschlossen und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Eine Pulsuhr ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung. Nordic Walking Stöcke sind vorhanden, Eigene können aber sehr gerne mitgebracht werden.
- Level: Einsteiger*innen
- Anmeldung unter: info@asklepios-medical-fitness.de
oder 0451/ 2004 125



ASKLEPIOS
MEDICAL FITNESS

