

## Y0302113 Nordic Walking für Geübte

Beginn	Montag, 30.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	79,00 €
Dauer	8-mal
Kursleitung	Claudia Michels
Informationen	Wetterangepasste Kleidung ggf. Regenschutz, gute Laufschuhe, eigene Stöcke, Pulsuhr (Empfehlung), Getränk. Bitte beachten Sie, dass der Kurs auch bei leichtem Regen stattfindet.
Kursort	, ,

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, die mit der richtigen Technik etwa 90% der Muskulatur beansprucht. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke werden die Gelenke geschont und Muskelverspannungen gelöst. So ist Nordic Walking auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter, mit Vorerkrankungen, erhöhtem Gewicht oder nach längerer Sportabstinenz geeignet. Es trainiert zeitgleich Unter- und Oberkörper, fördert die Koordination, kann individuell angepasst und unterschiedlich intensiv durchgeführt werden. Sie haben die Bewegungsabläufe beim Nordic Walking verinnerlicht und sind jetzt interessiert an mehr? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie: Trainingssteuerung und der gezielte Einsatz von Kräften stehen hierbei im Vordergrund. Um einer Überforderung vorzubeugen, empfiehlt sich der Einsatz einer Pulsuhr.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kriftel
27.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kriftel
04.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kriftel
11.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kriftel
18.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kriftel
01.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kriftel
08.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kriftel
15.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kriftel

[zur Kursdetail-Seite](#)