

15.06.2020

Einführungskurs Nordic Walking an der VHS

Ein Einführungskurs zum Nordic Walking startet am Dienstag, 30. Juni 2020, an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. Der Kurs erstreckt sich über vier Wochen jeweils dienstags von 9.30 bis 10.30 Uhr und findet im Ebertpark statt. Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Fitness. Durch eine spezielle Technik und den Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken werden gelenkschonend bis zu 90 Prozent der Muskulatur trainiert. Diese "Skilanglauf-Bewegung" sichert einen hohen Energieumsatz und fördert die Koordination. In diesem Einführungskurs werden Grundtechniken, Konditionstraining und Dehnung vermittelt.

Die Gebühr beträgt 32 Euro. Nordic-Walking-Stöcke müssen die Teilnehmenden mitbringen.

Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 entgegen oder online unter www.vhs-lu.de.