



Lindow (Mark)

Nordic Walking „Einfach mal probieren...“

- professioneller Trainer: Olaf Wolff
- kurze theoretische Einführung und Materialkunde
- Erwärmung und Einführung in die NW-Basis-Technik
- individuelle Hilfestellung, Tipps und Korrekturen

**aktiv und fit mit
Nordic Walking**

Kosten: **4,50 €** pro Pers.
inkl. Stockmiete

(Anmeldung und Bezahlung in der Tourist-Info)

Termine:

Donnerstag	09.07.2015; 10:00 – 11:30 Uhr
Mittwoch	15.07.2015; 10:00 – 11:30 Uhr
Mittwoch	22.07.2015; 10:00 – 11:30 Uhr
Mittwoch	29.07.2015; 10:00 – 11:30 Uhr
Mittwoch	05.08.2015; 10:00 – 11:30 Uhr
Mittwoch	12.08.2015; 10:00 – 11:30 Uhr
Mittwoch	19.08.2015; 10:00 – 11:30 Uhr
Mittwoch	26.08.2015; 10:00 – 11:30 Uhr

Dauer: 90 min



Bitte tragen Sie witterungsgemäße Sportkleidung und bringen sich ausreichend alkoholfreie Getränke (optimal Wasser) mit. Sie brauchen sich um weiter nichts zu kümmern. Die Ausrüstung wird von uns gestellt.

weitere Informationen und Anmeldung:



Tourist-Info der Stadt Lindow (Mark)
Am Marktplatz 1, 16835 Lindow (Mark)
Tel. 033 933 / 70 297
www.facebook.de/StadtLindowMark



www.nordic-walking-fitness.com