

Nordic-Walking

Nur noch mit
telefonischer Absprache!!

 **0177-59 75 468**

Treffpunkt:
***Rathausplatz 19
in Übach-Palenberg,.***



Nordic-Walking: ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Die gleichmäßigen Bewegungen der Muskulaturen fördert steigerndes Wohlbefinden und hilft beim Stressabbau und erhöht den Kalorienverbrauch.

Nordic-Walking, ist wandern mit Stöcken.