

Neu: Nordic Walking beim TCRB



Ihr wolltet es schon lange mal ausprobieren? Dann meldet Euch einfach bei mir! Mit der richtigen Technik wird das Training effektiv und bereitet noch mehr Spaß!!

*Nordic Walking ist für den (Sport-)Anfänger in gleicher Weise geeignet wie für den ambitionierten Sportler. Kaum eine andere Sportart bietet eine derartige Effektivität, ist vergleichbar risikofrei und von jedermann/frau überall leicht auszuführen. Die sanfte Ausdauersportart ist besonders gelenkschonend und bietet durch den gezielten Stockeinsatz ein hervorragendes Ganzkörpertraining. **Zum Fitwerden, Fitbleiben, als Ergänzung/Ausgleich zum Tennisspielen oder sportliche Betätigung in spielfreien Monaten in der Natur.....☺** .*

Ich biete auch Einzelstunden mit individueller Terminvereinbarung an. (Treffpunkt Oberholz, Stausee Adelberg, etc.).

Preis für Einzelstunde (60 min.):Mitglieder: 17,50€; Nicht-Mitglieder: 20,00 €

Preis für Zweierstunde (60 min., 2 Personen): Mitglieder: 8,75 €; Nicht-Mitglieder: 10,00 €

Preis für Gruppe (60 min., max. 8 Personen) :Mitglieder: 5€; Nicht-Mitglieder: 6,50 €



Petra Heinzelmann, Tel. 0170-1866032

(Nordic-Walking-Trainer-Lizenz und C-Fitnesstrainer-Lizenz)

Bei Fragen vorab zur Ausrüstung, Länge der Stöcke, Schuhen, etc., könnt Ihr mich gerne anrufen!