

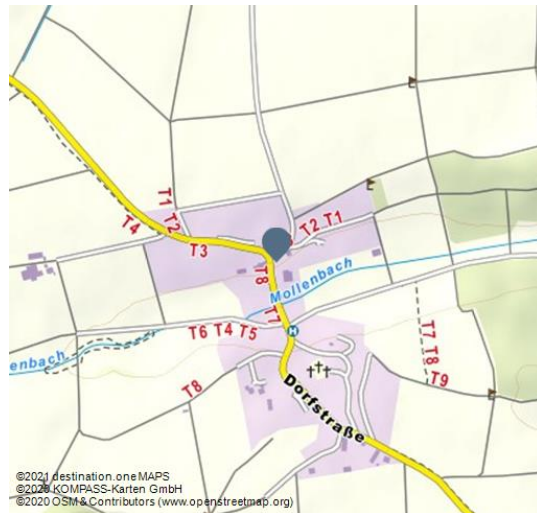


E.ON Bayern DSV nordic aktiv WALKING ZENTRUM Holzheim/ Ellerbach

Freizeit/Erlebniswelten



Mediendatei



Fit und aktiv! - mit Nordic Walking in Holzheim/Ellerbach
Seit September 2005 steht das E.ON Bayern DSV Nordic Walking Zentrum Holzheim / Ellerbach allen Sportbegeisterten ganzjährig kostenlos zur Verfügung. Alle Strecken sind homo-genisiert und zertifiziert. Zudem können die Wege zum Laufen, Wandern und Radfahren genutzt werden.

Mit neun beschilderten Rundkursen für unterschiedliche Anforderungsprofile und einer Gesamtlänge von 60 km bietet unser Nordic Walking Zentrum beste Trainingsmöglichkeiten für Einsteiger ebenso wie für leistungssportorientierte Nordic Walker.

Zu einem abwechslungsreichen Training gehören ausgewählte Kräftigungs- und Koordinationsübungen ebenso, wie ein spezielles Dehnprogramm für die beanspruchten Muskelgruppen.

Ein Ganzkörpertraining das Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in jeder Trainingseinheit trainiert. Zusätzlich wird durch den Stockeinsatz der Bewegungsapparat entlastet, die Gelenke werden geschont.

Nordic-Walking eignet sich daher bestens für Wiedereinsteiger, Anfänger bzw. Späteinsteiger. Diese Outdoorsportart ist immer und überall individuell durchführbar!

Adresse:

Dorfstr. 18
89438 Holzheim

+49 8296 909825

+49 8296 16 39

www.nordic-schwaben.de/

info@nordic-schwaben.de

Ansprechpartner:

Dorfstr. 18
89438 Holzheim

08296 909825

info@nordic-schwaben.de

Organisation:

Donautal-Aktiv e.V.

<http://www.donautal-aktiv.de/>

info@donautal-aktiv.de





Quelle: destination.one

ID: p_100021181

Zuletzt geändert am 02.07.2019, 13:29

Die Sportart für jedes Alter:

- hält fit und macht Spaß zu jeder Zeit
- schont die Gelenke und erhöht die Beweglichkeit
- stärkt den Organismus und das Immunsystem
- regt die Fettverbrennung an
- und hilft, Stress abzubauen.

