

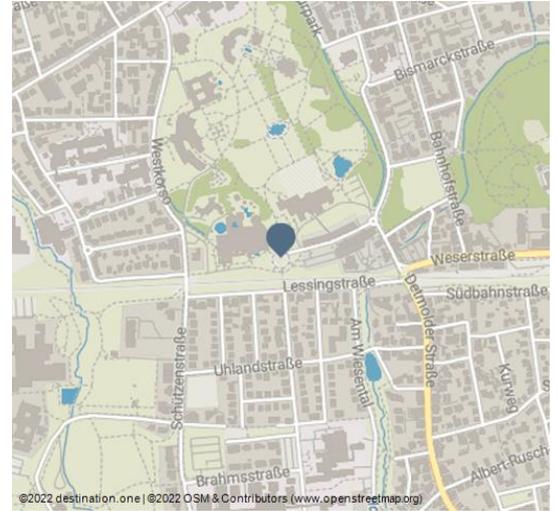


## Nordic Walking+

Dienstleistung divers



Katja Schwarz - © Peter Hübbe



Seit rund 25 Jahren gehören mit Stöcken ausgerüstete Wandergruppen zum gewohnten Bild in deutschen Naherholungsgebieten. Nordic Walking wurde ursprünglich als Sommertraining für Wintersportler konzipiert, hat sich aber auch im Flachland zum beliebten Ausdauersport entwickelt. Denn das modifizierte Walking mit seinem zyklischen Bewegungsablauf beansprucht nicht nur die Beine, sondern trainiert gleichsam den Oberkörper.

Katja Schwarz bietet Dir Gelegenheit, das gesundheitsfördernde Training als Einsteigerkurs auf den Wanderwegen des malerischen Siekertals kennenzulernen. Sie ergänzt in dem 60-minütigen Kurs klassisches Nordic Walking um Einheiten leichter Gymnastik an der frischen Luft. Auch wenn du leichte gesundheitliche Einschränkungen hast, ist dieser Kurs für Dich geeignet, um sanft deine Fitness zu verbessern.

Katja Schwarz ist Sport-, Yoga- und Meditationslehrerin und staatlich geprüfte Motopädin (Psychomotorik). Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist Gesundheitstraining für Menschen jeden Alters. Für den Anbieter "Neue Wege Reisen" leitet Katja Sport-, Gesundheits- und Yoga-Reisen.

**Mitbringen zum Kurs: Nordic-Walking-Stöcke, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung**

**Termine: 15.05., 19.06., 17.07., 24.07., 07.08., 11.09.**

**Treffpunkt: Jordan-Sprudel**

**Uhrzeit: 09.00**

**Dauer: 1 St**

### Adresse:

Im Kurpark  
32547 Bad Oeynhausen

☎ 05731 1300

🏠 <https://www.staatsbad-oeynhausen.de/startseite>

### Autor:

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH  
tourist-information@badoeynhausen.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/9YRrf>

Quelle: destination.one

ID: p\_100203415

Zuletzt geändert am 13.03.2024, 08:23

**Preisinformationen:**

8,00 €

**Preisinformationen:**

8,00 €