



Nordic Walking+

Wellness und Gesundheit

Erholung

Aktiv

Natur

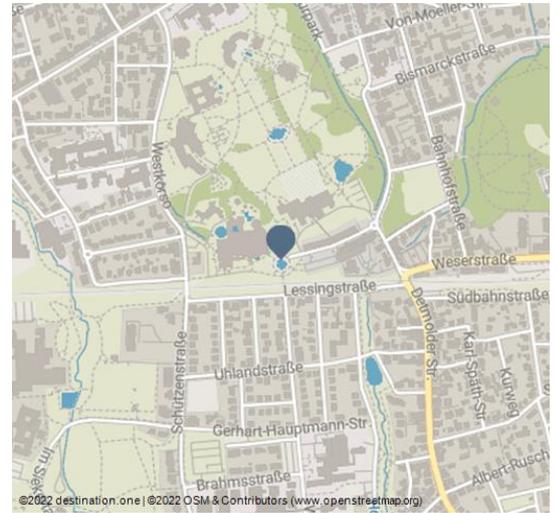
Frühling

Sommer

Herbst



Katja Schwarz - © Peter Hübbe



Nordic Walking +

"Nordic Walking + ist ein Gesamtpaket: Gehschule, Atemtraining, Ausdauersport, Gruppenerlebnis!"
[Katja Schwarz]

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

Dauer: 1 St

Adresse:

Im Kurpark
32545 Bad Oeynhausen

☎ 05731 1300

🏠 <https://www.staatsbad-oeynhausen.de/shop#/erlebnisse/DE1/bb843c44-14a3-40e8-8282-b7755182fb20/>

✉ tourist-information@badoeynhausen.de



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

<https://s.et4.de/FXpCf>

Quelle: destination.one

ID: k_11522

Zuletzt geändert am 08.04.2024, 11:46

Buchungsanbieter:



Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH

<https://s.et4.de/DXpCf>

Preis:

ab 8 EUR pro Person/Angebot

Termine:

Mittwoch, 19.06.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

Mittwoch, 17.07.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

Mittwoch, 24.07.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

Mittwoch, 07.08.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

Mittwoch, 11.09.2024, 09:00 - 10:00 Uhr