

# Nordic Walking



## **Jeden Dienstag, 17:00 Uhr, Treffpunkt: vor der Tourist-Information**

Am meisten Spaß macht Nordic Walking und die größten gesundheitlichen Effekte hat es, wenn man die beiden Stöcke auch technisch richtig einsetzt: Das Gehen fällt leichter, das Tempo steigert sich, Gelenke und Knochen werden entlastet und die Muskulatur wird effizienter trainiert als durch manch anstrengenderen Sport.

Fitness-Instruktor Roland Kirchinger bietet deshalb Nordic Walking mit Einweisung in das »richtige« Gehen mit den zwei Stöcken an. Die Stöcke werden für den Kurs gestellt. Gerne können Sie aber auch Ihre eigenen Stöcke mitbringen.

### **Beginn:**

Dienstag, 11. Juni 2024, 17:00 Uhr

### **Ende:**

Dienstag, 11. Juni 2024, 18:00 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

Dahlenburger Straße 1  
29549 Bad Bevensen  
Deutschland

### **Website & Anmeldung:**

<https://www.bad-bevensen.de/veranstaltungskalender/#/whl-kalender/e-nordic-walking-15?eventDatelId=21465209&widgetToken=oM18BRmrzZg.&>