

NORDIC WALKING Treff

(mit Marlies)

Wann: jeden Montag, 17:30 Uhr

Treffpunkt: Kirchenplatz

Dauer: ca. 1 h

Ablauf: Aufwärmen + Mobilisieren, NW-Runde, Kräftigungsübungen, Cool-down + Stretching

Teilnahme: freie Spende

Bitte bring deine eigenen Stöcke mit. Keine Anmeldung nötig.

