



TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Nordic Fitness Point
Nordic Fitness Point

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:15 - 10:45 Nordic-Walking II Jürgen Bröker		10:15 11:45 Präventionskurs 08.05.2024 - 24.07.2024 Heike Bröker		
			10:00- 11:30 Nordic Walking I Brigitte Brusberg	
18:00 - 19:30 Nordic Walking Brigitte Brusberg II			19:15 - 20:45 Nordic-Walking III Jürgen Bröker	C
19:00 - 20:30 Nordic Walking Jürgen Bröker III	17:30 - 19:00 Nordic Walking Jürgen Bröker III			

Erklärung: Nordic-Walking Kurse für Einsteiger = 10 x 90 Min.
 Nordic Walking I (moderate Anforderung , Hildener Wald) = ca. 4,5 km in 90 Min.
 Nordic Walking II (anspruchsvoll, Neandertal) = ca. 7,0 km in 90 Min.
 Nordic Walking III (hohe Intensität, Neandertal) = ca. 7,5 km in 90 Min.

An den festen Nordic Walking Gruppen kann teilnehmen, wer die optimale Technik in unseren Präventionskursen erlernt hat. Beratung durch die Kursleitung.