

outdoor-walking mit Schwungringen

ab Donnerstag den 11. April 2024 ab 18.30 Uhr



Bewegung mit Schwungringen eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im In- und Outdoor-Bereich. Die Schwungringe sind bestens geeignet zur Steigerung der Fitness und Vorbeugen von Rückenproblemen. Sie bilden ein positives Training für den ganzen Körper und fördern ein allgemeines positives Körpergefühl.

Besonders das Walken in der Gruppe und in der Natur macht ganz viel Spaß.

Kursleiterin: Kim Dierks

Kursbeginn: Donnerstag, 11. April 2024

Kursende: Donnerstag 18. Juli 2024

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

**Treffpunkt: Arp-Schnitger-Stieg 26
in HH-Neuenfelde, neben der Kita Este**

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung: bei Kim Dierks

per WhatsApp-Nachricht

unter: 0172 / 51 70 699

**Dieser Kurs ist nur für Vereinsmitglieder
Schwungringe können in begrenzter
Anzahl ausgeliehen werden.**

Flyer vom 01.04.2024

[https:// este0670.de](https://este0670.de)

*Wir bewegen
Menschen*

