



NORDIC WALKING TERMINE SOMMER 2022

Jeweils **Donnerstags, 17³⁰ und 18³⁰ Uhr**

Treffpunkt: **Parkplatz Rübholz in Kirchheim / Ötlingen**

Termine: **04.08.2022, 11.08.2022, 18.08.2022, 25.08.2022**

mit unseren Trainerinnen **Gabi und Nina.**

Wie im vergangenen Jahr wollen wir auch 2022 Nordic Walking mit Gymnastik im Freien anbieten. Betreut werden die Teilnehmer durch unsere Trainerinnen.

Ein Sanitäter ist an den Abenden anwesend und begleitet die Gruppen.

Wir starten mit dem Training um 17:30 Uhr bzw. 18:30 Uhr für jeweils 60 Minuten. Bitte 15 Minuten vor Beginn des Trainings erscheinen, damit die Unterschriftslisten und Pulslisten für den Abend erstellt werden können.

Die Gruppengrößen betragen maximal 20 Teilnehmer. Es hat sich im vorigen Jahr bewährt, die Teilnehmer in eine starke und eine weniger starke Gruppe aufzuteilen. Bitte die eigenen Stöcke mitbringen. Walking ohne Stöcke ist natürlich auch möglich.

Gruppen A / E / F

Gruppen B / C / D

Trainingsbeginn 17:30 Uhr

Trainingsbeginn 18:30 Uhr

Solltet Ihr Fragen haben, wendet euch bitte an Albert Zeh (**Telefon 07021-2316 Anrufbeantworter**) oder sendet eine Email an (kontakt@reha-herzsport-kirchheim.de).

Die Termine finden bei fast jedem Wetter statt, außer bei Starkregen oder Gewitter.

Coronahinweise

Wir befolgen die entsprechenden aktuellen Vorgaben.

Anfahrtsskizze

