

Weitere tolle Angebote für Sie!



Nordic Walking Vorbereitung für den Schluchseelauf

Sie sind bereits Nordic Walking erfahren und haben schon lange vor, an einer Laufveranstaltung teilzunehmen. Dann kommen Sie zu uns! Wir bieten Ihnen die optimale Vorbereitung für die Nordic Walking Strecke beim Schluchseelauf. In unserem Kurs trainieren Sie die notwendige Ausdauer und erhalten Expertentipps für den Wettkampf.

Termin: samstags, ab 13.04.2013
09.00-11.00 Uhr, 4 Treffen
Treffpunkt: Fachklinik St. Georg, Höchenschwand
Kursnummer: 69310231

Einfach fitter werden – von null auf zehn km

Sie träumen schon länger davon, mal bei einem Volkslauf teilzunehmen und dort zehn Kilometer walkend oder laufend zurückzulegen? Dann kommen Sie zu uns! Das Training in der Gruppe motiviert Sie zusätzlich für Ihr besonderes Vorhaben. Holen Sie sich bei uns Profitipps rund um Ausdauertraining, Pulssteuerung, Ernährung und den perfekten Start beim Wettbewerb.

Termin: donnerstags, ab 11.04.2013
18.00-19.00 Uhr, 10 Treffen
Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum, Waldshut
Kursnummer: 69310212

Weitere Informationen und Anmeldungen:

AOK – Gesundheitszentrum Waldshut
Am Rheinfels 2
79761 Waldshut-Tiengen
Telefon 07751 878 300

E-Mail: aok.hochrhein-bodensee@bw.aok.de
www.aok.de/bw