



WAT Walkt – Fit mit zwei Stöcken

ZEITRAUM:

- Einheiten:
 - 08.09.2020: 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr
 - 12.09.2020: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
 - 16.09.2020: 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr
 - 19.09.2020: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
 - 22.09.2020: 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

INFOS:

- Kostenloses Nordic Walking Angebot für alle Interessierten durch einen qualifizierten Übungsleiter des TV Kronenburg 1895 e.V.
 - Grundtechniken des Nordic Walkings, z.B. Stockeinsatz, Fuß Einsatz + Handhaltung

TREFFPUNKT:

- Olympiastützpunkt Wattenscheid, Hollandstraße 95, 44866 Bochum

WICHTIG:

- Nordic Waling Stöcke können kostenfrei ausgeliehen werden
- Inklusive Laufanalyse
- Inklusive Möglichkeit das Walking- und Nordic-Walkingabzeichen abzuschließen
- Die Teilnahme ist auch an einzelnen Einheiten möglich

ANMELDUNG:

- Gesund durch Bewegung in Wattenscheid
Westenfelder Straße 1, 44866 Bochum-Wattenscheid, Telefon 02327 9798348,
E-Mail: info@fit-in-wat.de, weitere Infos: www.fit-in-wat.de



Im Rahmen des Programmes „Soziale Stadt“ durch den Bund, das Land NRW und die Stadt Bochum gefördert.



Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen

