

SV-G 21-11 Workshop „Fit in den Herbst“

Nach einem kurzen Vortrag zum Thema Ernährung u. Sport erwarten Euch in diesem Workshop Angebote zum Thema:

- walken,
- laufen u.
- Nordic Walking.

Neben der Vorstellung unserer Outdoor- Angebote möchten wir euch unter Anderem durch Lauschule, Techniktraining,... den Spaß und die Freude an der Bewegung draußen vermitteln.

Ein weites Ziel des Workshops ist es, den Laufstil zu optimieren und die Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Zudem hat regelmäßiges Lauf ABC meist auch eine Temposteigerung durch ökonomischeren Laufschrift zur Folge.

Samstag, 17.09.2011

1 x 9:00 – 13:00 Uhr
Gymnastikraum und im Freien

€ 5,- bzw. kostenlos für Mitglieder des SV Esting