

Neues Angebot!!



Walking am Montag



Ein Angebot für die Personen, die sich gerne im Freien bewegen.

Ohne Leistungs- und Zeitdruck wird in den Amperauen gewalkt, d. h., es wird in flotter Geschwindigkeit sportlich gegangen.

Hier wird kein Wandern im klassischen Sinne vermittelt, vielmehr eine Sportart, die Dehnungs- und Kräftigungsübungen um ein schonendes Ausdauertraining ergänzt.

Treffpunkt ist vor der Mehrzweckhalle des SV Esting

Zeit: Montag, 8:30 – 9:30 Uhr

Kursleiterin: Lena Lanzendörfer
(staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin)

Durchlaufendes Angebot ab 12. September!!