

# Lauftraining für Einsteiger - von 0 auf 5 Kilometer



## Nordic Walking

In der Gruppe lernen wir die Technik des Nordic Walking. Beim Nordic Walking werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Das Training in der freien Natur wird ergänzt durch Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen.

Start Freitag, 25. April 2025 17:30Uhr – 18:45Uhr

Treffpunkt: Naturtheater Reutlingen, Oberer Parkplatz

- ▶ Zum Abschluss des Kurses haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit kostenlos am AOK-Firmenlauf in Reutlingen teilzunehmen.
- ▶ Gebühr: 25€ (15€ für GEA-Abonnenten\*), Inkl. T-Shirt und Startgebühr beim AOK-Firmenlauf.

Anmeldung: [i.foehn@igl-reutlingen.de](mailto:i.foehn@igl-reutlingen.de)

- ▶ Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen.
- ▶ Nach dem Anfängerkurs können die TeilnehmerInnen am Lauftreff der IGL-Reutlingen teilnehmen. Weitere Infos unter [www.igl-reutlingen.de](http://www.igl-reutlingen.de)

### Termine / Treffpunkt:

Start: 25.04.

Naturtheater Parkplatz

wöchentlich 1 Termin

Freitags 17:30Uhr

Parkplatz Naturtheater

Anmeldeschluss:

17.04.2025

Trainerin:

Nicola Schempp



Wenn Sie sich als GEA-Abonnent mit dem **Kennwort „GEA2025“** für einen Kurs anmelden, weisen wir Sie darauf hin, dass wir Ihren Abo-Status beim Reutlinger General-Anzeiger überprüfen lassen. Ihre die Adressdaten werden ausschließlich zu diesem Zweck weitergegeben, nicht zu Werbe- oder sonstigen Zwecken.