

Die ersten Kurse „Zweisam Aktiv“ haben angefangen!!

Geschrieben von: Sandra Bentz
Samstag, 15. März 2014

Die Winterpause von Zweisam Aktiv ist vorbei! Mit zwei Kursen und insgesamt 20 Teilnehmerinnen wurde der bisherige Rekord erzielt.

Die beiden Kursleiterinnen Sandra Bentz und Ramona Mendel sind begeistert und hoch motiviert. Den Mädels hat der Start in die neue Saison bei bestem Wetter sehr viel Spaß gemacht. Die Highlights von den Entfernungen sind Gleisweiler und Annweiler - und alle kommen sie extra nach Rülzheim zur LG!

Der Kurs richtet sich an Schwangere und junge Mütter mit Baby die sportlich aktiv sein wollen. Im Vordergrund steht das Erlernen der Nordic Walking Technik.

Der Clou: die Babys werden direkt am Körper der Mutter getragen und sind immer mit dabei.

Nun geht es nahtlos weiter: Im Mai beginnt bereits die 2. Staffel des Kurses! Der Einsteiger-Kurs findet 6 mal jeweils am Donnerstag von 9.30 bis 11.00 Uhr statt und kostet 49,00 €, der Nordic Walking - Kurs für Fortgeschrittene 5 mal jeweils am Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr, und kostet 30,00 €.

Stöcke für den Kurs können geliehen werden. Sandra Bentz und Ramona Mendel freuen sich jede neue Teilnehmerin! Wer Interesse hat meldet sich bitte bei Sandra Bentz: sandra.bentz@gmx.net oder 07272/7778728.

Die ersten Kurse „Zweisam Aktiv“ haben angefangen!!

Geschrieben von: Sandra Bentz
Samstag, 15. März 2014

