



**BBV**  
**Bildungswerk**  
im **Bezirk Oberbayern**  
Geschäftsstelle  
Weilheim

*Wir Landfrauen!*  
engagiert • modern • aktiv

## **Einladung an alle Landfrauen und Interessierten zum Gesundheitskurs**

### **Nordic Walking**

**von 11. April 2024 bis 16. Mai 2024**  
**jeweils donnerstags von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr**

Nordic Walking ist ein optimales Ausdauer- und Fettstoffwechseltraining. Es beansprucht 90% der Körpermuskulatur und baut Stress und auch Verspannungen ab.

Die Nordic Walking-Trainerin Monika Schäfer zeigt uns an 6 Abenden (jeweils donnerstags) die richtige Technik.

Beim Nordic Walking entgiften wir den Körper über die Atmung an der frischen Luft und trainieren Kraft, Ausdauer und die richtige Körperhaltung.

In der Gruppe fördern wir bei diesem Kurs unser allgemeines Wohlbefinden, steigern unsere Fitness und kurbeln unseren Fettstoffwechsel an. Wir bewegen uns gemeinsam in der Natur und stärken durch diese Sportart auch unser Immunsystem.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs findet im Freien statt (bitte an wetterangepasste Kleidung denken). Nordic Walking Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

**Referentin:** Monika Schäfer (Gesundheitscoach)

**Treffpunkt:** Penzberg, Rain

**Kosten:** 90 € (am 1. Kurstag bar zu bezahlen)

Maximale Teilnehmerzahl 10

**Anmeldung** erforderlich bis **04.04.2024** bei  
Maria Lidl, Tel.: 08856-936378, E-Mail: [lidl@bartlbauer.de](mailto:lidl@bartlbauer.de)