

After Work Walk mit Nordic Walking Kurs



Abends geht es strammen Schrittes, gerne auch mit Stöcken, eine Runde durch den Dieburger Wald sowie über das freie Feld. Der After Work Walk mit Nordic Walking Kurs richtet sich alle Sportinteressierte, die sich gerne in der freien Natur bewegen möchten.

Nachdem in den Vorjahren die Veranstaltung nur einmal im Monat stattfand, wird sie ab 2022 nun auf Vorschlag der Teilnehmer jede Woche durchgeführt.

Als weitere Neuerung werden an den ersten 6 Trainingsabenden den Teilnehmern in Theorie und Praxis die Technik des Nordic Walking vermittelt.

Nordic Walking ist schnell und leicht erlernbar und eignet sich hervorragend als Training der Ausdauer, Kraft, Koordination und der Beweglichkeit.

Wann: April bis Oktober, jeden Montag, erstmals **am 4. April 2022**, die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturmwarnung.

Uhrzeit: 18.00 – ca. 19.30 Uhr

Strecke: ca. 8 km durch den Dieburger Forst

Treffpunkt: Beginn der Kapuzinerschneise, an der K128, Abstellmöglichkeit für Fahrräder und PKW vorhanden; zu Fuß zu erreichen über den Fußweg von der ‚Max-Plank-Straße‘ zwischen ‚Hans-Steinmetz-Ring‘ und ‚Am Forst‘



Anmeldung: bei Carola Hitzel – Tel.: 0178/5325364

Gäste sind herzlich willkommen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und mit der Verpflichtung zur selbständigen Einhaltung der dann gültigen Hygieneregeln, zu finden unter:

<https://www.owkdieburg.de/corona-regeln/>