



3. (Aqua) Nordic Walking-Tag

28.04.2019

In Kooperation mit dem Nordic Walking-Weltmeister Michael Epp bietet die Adelindis Therme Bad Buchau am Sonntag, den 28. April 2019 einen (Aqua) Nordic Walking-Tag an. Das Geh- und Lauftraining ist eine Trainingsform für den gesamten Körper und beeinflusst die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden positiv.

Programm

- | | |
|-----------|--|
| 11.00 Uhr | Techniktraining im Kurpark
Treffpunkt: Eingang Adelindis Therme |
| 14.30 Uhr | Aqua Nordic Walking in der Therme |
| 15.15 Uhr | Aqua-Gym mit Power-Hanteln in der Therme |

Für Neueinsteiger und Sportbegeisterte ohne Anmeldung und kostenfrei (Stöcke sind vorhanden).



27. & 28. April 2019
auf der Piazza vor dem Kurzentrum

Veranstalter: Schwäbische Zeitung 