Ressort: Vermischtes

Nach dem Walken entspannen

Sommerkurse in Bad Harzburg

Bad Harzburg, 19.06.2024, 05:03 Uhr

GDN - Auch in den Sommerferien und der Haupturlaubszeit müssen die Bewohner und Besucher von Bad Harzburg sowie Langzeit-Urlauber in der Harzstadt nicht auf Bewegung und Entspannung verzichten. Das Team von der Sole-Therme bietet entsprechende Kurse an.

Sich schwungvoll und dynamisch durch die Natur zu bewegen, dabei gelenkschonend zu agieren, welcher Sportler wünscht sich das nicht. Beim Nordic-Walking-Kurs in Bad Harzburg ist das möglich. Am Donnerstag, dem 18. Juli 2024 startet der aus fünf Übungseinheiten bestehende Kurs. Der Beginn ist immer um 9.15 Uhr, das Ende um 10.45 Uhr. Der Veranstalter verspricht, dass bei jedem Wetter gewalkt wird. Die Teilnehmer werden in die Bewegungs- und Atemtechnik ausführlich eingewiesen. In der Natur wird die Ausdauer-Leistung kontinuierlich verbessert.

Wer sich nach der Bewegung entspannen möchte, ist in Bad Harzburg bestens aufgehoben. Nach dem Nordic-Walking-Kurs findet ein Kurs zum Erlernen von Entspannungstechniken statt. Beginn ist um 11.15 Uhr. Fünf Übungseinheiten stehen ebenfalls auf dem Programm, in denen sich die Teilnehmer gut entspannen können, damit sie fit und erholt in den weiteren Tag gehen können. Anmeldungen für die kostenpflichtigen Veranstaltungen sind am Kassentresen im Eingangsbereich der Sole-Therme möglich.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-124923/nach-dem-walken-entspannen.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619