



Aktuell aus dem Frauenverein

Liebe Oberdiessbacherinnen

Abgesagt ist das Schlagwort der momentanen Situation!
Wir hoffen, dass Sie sich von uns nicht abgesagt vorkommen.

Unser Kursangebot ist tatsächlich stark reduziert. Wir bieten Ihnen aber eine tolle Alternative.

Wenden wir das Blatt und sehen auch das Positive!
Der Lauf- und Walkingkurs ist da!

"Bleibet gesund und munter!"

Frauenverein, Ressort Freizeit
Jasmine, Daniela und Isabelle

Freizeit-Frauenverein@bluewin.ch

Einsteigerkurs für Laufanfänger/innen

Der Einsteigerkurs vermittelt Anfängern und Anfängerinnen die Grundlagen des Laufsports und ermöglicht Ihnen, nach dem Kurs 30 - 40 min. am Stück joggen zu können. Im Kurs enthalten sind Informationen zu Trainingslehre, Kräftigung, Laufbekleidung und Ernährung.

Daten: jeweils Donnerstags
29.4.2021 bis 1.7.2021 (ausser 13.5.2021)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Primarschule Allmendingen, Im Dorf 11, 3608 Thun
Kursleitung: Team allblacks Thun, Christian Mani
Kosten: Fr. 100.--

Anmeldung bis 15. April 2021 an Daniela Soder

Einsteigerkurs für Nordic Walking

Nordic Walking ist eine wertvolle Trainingsform für Sportler aller Alters- und Leistungsstufen und eine gelenkschonende Sportart. Nordic Walking kräftigt neben der Beinmuskulatur auch die obere Körperhälfte, fördert die Durchblutung von Armen und Händen und löst Verkrampfungen im Schulter- und Nackenbereich. Der Einsteigerkurs vermittelt die Grundlagen von Nordic Walking und die richtige Technik. Im Kurs enthalten sind Informationen zu Nordic Walking, Kleidung und Ernährung.

Daten: jeweils Donnerstags
29.4.2021 bis 1.7.2021 (ausser 13.5.2021)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Primarschule Allmendingen, Im Dorf 11, 3608 Thun
Kursleitung: Team allblacks Thun, Christian Mani
Kosten: Fr. 100.--

Anmeldung bis 15. April 2021 an Daniela Soder

all  blacks
thun



Anmeldungen

Schriftlich oder telefonisch an:

Daniela Soder
daniela.soder@gmx.ch oder Tel. 031 / 511 21 91