



Kursauschreibung: Schritt-Training

- Kurstitel:** Schritt-Training
- Datum:** Samstag, 19. März 2022
- Ort:** 8552 Felben-Wellhausen
- Dauer:** ca. 3h / fleissiger Schritt (5-6km/h) bergauf, kontrollierter Schritt bergab.
- Auf- & Abstieg:** je 570 Höhenmeter. 1140 Höhenmeter in 3 Aufstiegen
- Treffpunkt:** Zeit und genauer Treffpunkt wird den Teilnehmern mitgeteilt
- Kursleiterin:** Josefine Flury
- Anmeldung:** <https://www.enturance.ch/aktuelles>

Kursbeschreibung:

Fleissiger Bergschritt stellt ein ganzheitliches Training dar, da die Strukturen schonen belastet werden, die Metabolik angeregt wird und die Hinterhand- und Rückenmuskulatur aktiviert wird.

Offen für alle Niveaus, auch Einsteiger sind herzlich willkommen! Eine gewisse Fitness wird vorausgesetzt.

- Teilnehmerzahl:** max. 5
- Mitbringen:** lange Dressurgerte
- Kosten:** DvE-Mitglieder: CHF 25
Nicht-Mitglieder: CHF 35

Der Betrag muss vorgängig per Twint an Josefine Flury bezahlt werden. Die Infos dazu werden den Teilnehmern nach Anmeldung mitgeteilt.

Die Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldeschluss: 11. März 2022

