

Sticky Tricky



Bei Sticky Tricky können Sie Lernen

Wie sich das Laufen verändert
vom ursprünglichen Laufen zum
meditativen Laufen

Wie Sie Nordic Walking
interessanter gestalten können
z.B. mit Fitnessübungen

Wie Sie die Stöcke für Dehnübungen
nutzen können

Wie Sie Sicherheit gewinnen können
und sich im Ernstfall verteidigen.

Wie Sie die Natur mit Freude
genießen und mit einem zufriedenen
Lächeln nach Hause kommen können

Beginn:

Mittwoch 22.03.2023

17.30 Uhr – ca. 19.00 Uhr

3 Kurstage

**Privattraining gerne auf
Anfrage**

Treffpunkt:

72639 Neuffen

**Parkplatz Schelmenwasen
oberhalb Freibad**

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung

Falls es regnet Regenbekleidung

Nordic Walking Stöcke

Stockspitze mit Gummipuffer

Bei Bedarf Getränk

Auf Rückfragen zum
Programm freut sich:

Sticky Tricky Trainer und Erfinder von Sticky Tricky

Dieter Dolde

Tel. 07025/2939

Mobil:0176840385811

Sticky Tricky ist absolut neu.
Lassen Sie sich überraschen,
begeistern und in den Genuss
kommen, diese Techniken zu
erlernen.

Anmeldung erfolgt über die VHS Neuffen

Leiterin: Carolin Nuffer

Nürtinger Straße 86
72639 Neuffen

Telefon: 07025 8181

E-Mail: neuffen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Montag 17.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 08.00 – 09.00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-
Adresse (für Kursbestätigung) und Ihre Bank-
Verbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich.
Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie
benachrichtigt. Die Kursgebühr wird nach dem
Kursbeginn abgebucht.

Bitte beachten Sie die Allgemeine
Geschäftsbedingungen sowie weitere Infos auf
der Homepage der VHS

www.vhs-nuertingen.de



Sicherheit und Fitness mit Nordic Walking Stöcke



Meditation

Fitness

Dehnung

Selbstverteidigung

Spaß in der Natur