



neuer Kurs ab 7.09.

Nordic Walking für Einsteiger

Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Stöcken.

Nordic Walking ist die optimale Sportart für alle die sich gesund bewegen möchten. Es ist ein ideales Fettverbrennungstraining, schont die Gelenke, bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper.

Bei so vielen positiven Effekten wundert es nicht, dass Nordic Walking absolut „im Trend“ liegt.

In dem Kurs für Einsteiger erlernen Sie die richtige Technik von Anfang an. Wir geben Tipps zu Material und Trainingsmöglichkeiten. Der Umgang mit den Stöcken und das richtige Walken werden geübt. Das alles macht in der Gruppe einfach mehr Spaß.

Der Kurs eignet sich für Nordic-Walking Neulinge aber auch für alle, die bereits erste Erfahrungen haben und die Technik nochmals üben möchten.

Dienstags, 10.00-11.00 Uhr

Treffpunkt TSV Gymnastikhalle, Harheimer Weg 18

Leitung: Maren Goetz, Nordic Walking Kursleiterin

Kurs ab 7.September 2010

10 Termine

Der Kurs kostet 25 € für Mitglieder und 50 € für Gäste

Anmeldung bitte bis 1.09. unter www.tsvbonames.de oder in der Geschäftsstelle, Harheimer Weg 18, Telefon 069 502873.

Es sind in begrenzter Menge Leihstöcke vorhanden. Falls Stöcke geliehen werden möchten, bitte bei der Anmeldung unter Angabe der Körpergröße vermerken.