

# Nordic-Walking-Treff

## für jedes Alter

Diese bewährte Bewegungsform verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung einbeziehen. Dadurch wird ein schonendes, aber trotzdem wirkungsvolles Ganzkörpertraining ermöglicht.

### **Nordic-Walking am Abend**

Start: 09. April 2024

Ende: 24. September 2024

**jeweils ca. 90 Minuten mit Trainerin Agathe Wagner**

Wir walken in Gruppen.

Dienstags von 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr

### **Für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Sportschuhe bzw. Wanderschuhe, Sportbekleidung (für jedes Wetter), Pulsuhr (nicht unbedingt notwendig), Trinkgurt, Nordic-Walking-Stöcke.

(Stöcke können gegen eine geringe Gebühr von 5 Euro pro Kurs beim Trainer ausgeliehen werden).

### **Treffpunkt: Turnhalle Kepserstrasse**

Mitglieder können gebührenfrei ohne Anmeldung teilnehmen.

### **Bitte beachten:**

Sollten Sie an einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems und/oder des Bewegungsapparates leiden, bitten wir Sie, vor der Teilnahme mit Ihrem Arzt zu sprechen.