



### **Nordic Walking-Treff**

Nordic Walking ist ein sanftes und geselliges Ausdauertraining, bei dem ca. 90 % aller Muskeln bewegt werden. Im Gegensatz zum Walken ohne Stöcke werden beim Nordic Walking auch der Schultergürtel und der obere Rücken trainiert, was zum Abbau von Verspannungen in diesen Bereichen führt. Auch der Kalorienverbrauch ist durch den Einsatz der Stöcke wesentlich höher. Nordic Walking ist für jedermann geeignet, gleich welchen Alters, auch wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, Abnehmen möchten oder nach einer Krankheit wieder fit werden möchten. Anfänger und Fortgeschrittene können teilnehmen. Wir treffen uns **bei jedem Wetter** neben der Forstwaldschule Kampfbahn.

Stöcke können vom Verein ausgeliehen werden.

Neue Teilnehmer, Jung und Alt sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

### **Unsere Trainings-/Laufzeiten sind:**

**Dienstags 18.00 Uhr (Sommer) 17:00 Uhr (Winter)**

**Freitags 18.00 Uhr (Sommer) 17:00 Uhr (Winter)**

Interessenten melden sich bitte beim Betreuer:



**Bob Francis**

**Telefon: 0 21 51 – 59 39 20 E-Mail:**

**[mr.sockets@yahoo.co.uk](mailto:mr.sockets@yahoo.co.uk)**

oder kommen zu o.g. Treffpunkt.