

## Nordic Walking mit Fritz Schülein



Nordic Walking ist eine der gesündesten und effektivsten Sportarten für alle Altersgruppen.

Ausdauer, Kraft und Koordination werden gezielt trainiert und durch den Einsatz der Stöcke wird die gesamte Oberkörper- und Rückenmuskulatur trainiert. Hierbei ist der entscheidende Faktor die Technik. Ist die Technik erlernt, stellen sich auch schnell Erfolge ein.

Durch den bewussten gleichmäßigen Stockeinsatz beim Nordic Walking werden physiologische Bewegungsabläufe gefördert, Muskelverspannungen gelöst und eine gesteigerte Kalorienverbrennung bewirkt.

Nordic Walking ist ein schonender Ganzkörpersport. Um Anfängerfehler zu vermeiden und das volle Potential von Nordic-Walking zu nutzen, ist eine professionelle Anleitung sinnvoll.

Durch das Training an der frischen Luft wird das Immunsystem gestärkt.

Hast du Lust Nordic Walking zu erlernen oder in einer Gruppe wieder zu beginnen. Dann melde dich sofort an.

**WANN:** Samstag 25.09.2021 um 15Uhr am Sportplatz Colmburg

**DAUER:** ca. 2 Stunden

**Kosten:** 10 Euro für TSV Mitglieder, 15 € für Nicht Mitglieder

**( Der Betrag ist in bar an dem Tag zu entrichten.)**

Bitte festes Schuhwerk, etwas zu trinken und Nordic Walking Stöcke mitbringen.

**Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger geeignet.**

**Anmeldung unter Chrissi Raab 0171-9915567 oder Email [C.firl@gmx.de](mailto:C.firl@gmx.de)**

————— Im Verein ist Sport am schönsten —————