

Nordic Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ab **Dienstag, dem 3. März**, startet wieder ein Anfängerkurs Nordic Walking. Treffpunkt ist um 17.00 Uhr am Parkplatz An der Blaufabrik in Sulzbach. Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die wie kaum eine andere das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und 90% der Muskeln trainiert und obendrein die Knie, den Rücken und die Schultern wieder fit macht. Diese RICHTIGE Technik ist leicht erlernbar und unabhängig von Alter, Gewicht und Größe. Geübt wird der effektive, aktive Einsatz der Stöcke. Die Stöcke sollten der jeweiligen Körpergröße angepasst sein und individuell einzustellende Schlaufen haben, damit diese Bewegung und Kraft auf den Stockschaft übertragen können. Nordic Walking baut Körper, Geist und Seele auf beim Genießen der Natur in einer heiteren Gruppe.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ellen Winter, Basic-Instructor (DNV), Telefon: 06897/4679.