



8 Wochen Kurs Nordic Walking



Start: 19.4.2024, freitags 10:15 - 11:15 Uhr
Sportplatz Vahrenwinkelweg 39

**Mobilisation, dynamisches Nordic-Walking, CoolDown
und jede Menge frische Luft erwarten Dich!**

- ☀ **Förderung Herz-Kreislauf Gesundheit**
- ☀ **Flexibilität des Bewegungsapparates**
- ☀ **Aktivierung von bis zu 90% aller Muskeln**
- ☀ **bewusstes Atmen**
- ☀ **für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Bitte sportliche, wetterfeste Kleidung und Stöcke
mitbringen (wer keine hat, kann welche bei uns leihen)**

TSH Fitnesscard-Inhaber kostenfrei
TSH Mitglieder 25 € für 8 Termine
Nichtmitglieder 60 € für 8 Termine

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!