



8 Wochen Kurs Nordic Walking für Anfänger

Start: 27.03. donnerstags 11:15 - 12:15 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

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!