

# 8 Wochen Kurs Nordic Walking für Anfänger



pixabay

**Start: 18.09. 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, witterfeste 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**