



Erneutes Kursangebot ab September 2017:

NORDIC WALKING

An die Stöcke, fertig, los!

Der Gesundheitssport für Jedermann!



- Kurs:** **NORDIC WALKING → Erlernen der richtigen Technik**
Alter & Geschlecht egal; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ideal für Sportein- und -wiedereinsteiger
- Kursleitung:** Sabine Hoffmann (zertifizierte BASIC INSTRUCTOR)
- Termine:** freitags ab 8.9.2017 – 10.11.2017 (Termine nicht in den Herbstferien)
- Zeit:** 17.30 - 19.00 Uhr
- Dauer:** 8 Einheiten
- Ort:** Sportplatz am Bahnhof Vehlefanze, Bärenklauer Straße 56 A
- mitzubringen:** wetterentsprechende bequeme (Sport-)Kleidung, Getränk;
LEKI-Stöcke werden während des Kurses kostenlos zur Verfügung gestellt
- Gebühr für SGV-Mitglieder:** kostenlos
- Gebühr für Nicht-Mitglieder:** 50,- Euro
- freie Plätze:** 10
- Anmeldung:** SG Vehlefanze e.V., Kirsten Rettschlag, Tel. 01573-2103971
E-Mail: sgvehlefanze@gmx.de

Im Anschluss des Kurses ist eine Teilnahme am wöchentlichen Nordic-Walking-Treff erwünscht.

Vorteile NORDIC WALKING: **Komplettprogramm (Koordination, Kraft/Stabilität, Beweglichkeit, Ausdauer)**

Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit
Verbrennung von Kalorien
Entwicklung eines neuen Körpergefühls
Verbesserung der Leistungsfähigkeit
Abbau von Stress
Freude und Spaß in der Gruppe an der Natur

***Wolltest Du schon längst (wieder) sportlich aktiv werden?
Dann komm zu uns und werde ein GehWinner!
Bewegung in einer Gruppe macht Spaß, motiviert und tut gut.
Wir freuen uns auf Dich!***