



Erneutes Kursangebot im September 2018:

## 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:** 22./23.9.2018 jeweils von 11.00 Uhr bis ca. 14.30 Uhr  
29./30.9.2018 jeweils von 11.00 Uhr bis ca. 14.30 Uhr
- Dauer:** 8 Einheiten
- Ort:** Sportplatz am Bahnhof Vehlefanze, Bärenklauer Straße 56 A
- mitzubringen:** wetterentsprechende bequeme (Sport-)Kleidung, Getränke sowie Verpflegung für die Mittagspause (im Vereinshaus)  
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](mailto: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!***