



**Neue Gruppe ab Februar:**

## **Walking / Nordic-Walking**

**Wann: Montag, 8:30-9:30 Uhr**

**Treffpunkt: Ecke**

**Heimstättenweg/Klausenburger Straße**

**Die Gruppe ist für alle Personen, von Anfänger bis Fortgeschrittene, die sich gerne an der frischen Luft sportlich betätigen.**

**Nordic-Walking schafft den Ausgleich zum Büroalltag, da es ein Ganzkörpertraining ist. Es streckt die Hüfte und kräftigt gleichzeitig Rücken-, Schulter-, Bein und Gesäßmuskulatur.**

**Die Stunde wird immer auch einen kleinen Techniktraining, Ausdauertraining, sowie Kräftigung und Dehnen beinhalten.**

**Neugierig geworden?**

**Dann komm vorbei! Freue mich auf dich!**

Bei Fragen bitte an die Übungsleiterin wenden: [ines.ripper-tgb@gmx.de](mailto:ines.ripper-tgb@gmx.de)