



**Für Anfänger**

*Es beginnen wieder neue Kurse*



# **Nordic Walking**

**Di., 3. 5. 2011, 09.00 Uhr**

**Mi. 4. 5. 2011, 19.00 Uhr**

**Treffpunkt: ISV-Bewegungszentrum, Kösliner Str. 1a**



*Nordic Walking ist ein dynamisches Gehen mit speziellen Stöcken. Es ist 40 - 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke.*

*Es steigert die Kondition und trainiert neben den Beinen und dem Po auch effektiv die verschiedenen Muskelgruppen des Oberkörpers, es löst Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit im Hals-, Schulter-, Nacken- und Brustbereich und fördert die Durchblutung.*

*Nordic Walking hat noch viele andere positive Auswirkungen auf den Körper. Nordic Walking ist für jeden geeignet.*

Die Kursdauer beträgt 10 Wochen.

Es wird eine Gebühr erhoben.

Stöcke können gegen eine Gebühr von 10,- € geliehen werden.

**Auskunft erteilt der ISV Emden Tel. (049 21) 58 79 41  
oder Marion Bretzler, Tel. (049 21) 4 23 31**

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Pers. begrenzt.