

Für Anfänger



*Es beginnen wieder neue Kurse*

# Nordic Walking

Sa., 11. 9. bis 9.10., 15.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: ISV Bewegungszentrum, Kösliner Str. (neben der BBS II)

Nordic Walking ist ein dynamisches Gehen mit speziell entwickelten 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, verbessert die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich und fördert die Durchblutung.

Nordic Walking löst Muskelverspannungen in den Schulter- und Nackenpartien und erhöht zugleich die Beweglichkeit im Hals- und Brustbereich.

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

Es wird eine Kursgebühr erhoben. Stöcke können für eine Gebühr von 10,- € geliehen werden.

Auskunft erteilt  
der ISV Emden, Telefon (04921) 58 79 41  
oder Marion Bretzler, Telefon (04921) 4 23 31

Samstags 5 x je 2 Std.

