



Turn- und Sportverein 1892 e.V.
Gerolsheim



NORDIC-WALKING

AB MITTWOCH, 16.08.2017

Nordic-Walking ist eine Ausdauersportart und durch den Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke auch ein Kraft- und Koordinationstraining, das rund 90 Prozent der gesamten Körpermuskulatur aktiviert und trainiert.

Nordic-Walking:

- ✓ stärkt das Immunsystem
- ✓ ökonomisiert die Herzarbeit
- ✓ fördert den Abbau von Stresshormonen
- ✓ verzögert den Alterungsprozess
- ✓ löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ✓ steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus

Nordic-Walking findet im Freiem statt.

Es ist für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet und ein Einstieg ist immer möglich.

Bitte eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Die Gesundheits- & Fitnesstrainerin Mirela freut sich auf Dich!

MITTWOCH
8.00 – 9.30 UHR
(IM WINTER NACH
VEREINBARUNG)

NORDING WALKING

Für TuS-Mitglieder ist das
Training kostenlos.

Für Nichtmitglieder besteht die
Möglichkeit eine 10-er Karte für
50 € zu erwerben.

Die Karte ist bei verschiedenen
TuS Trainings-Angeboten
einsetzbar.

Kontakt und Info:

www.tus-gerolsheim.de

Trainerin Mirela Miler:

0160-1775142