

Info



Nordic-Walking.

Jeden Dienstag & Freitag

Nordic-Walking. Für Einsteiger.

Nordic-Walking ist sehr leicht und schnell erlernbar. Der gesamte Bewegungsapparat wird bis zu 30% entlastet und ist daher besonders gut geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Ein weiterer wichtiger Gesundheitsaspekt ist, dass Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich sich lösen. Nordic-Walking vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund und ist sehr gut geeignet zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.

Astrid Sander
Heike Hüncher

0681/473037
0681/7540410

www.tvrusshuette.de

Fit mit den Stöcken!

