

Nordic Walking

– "speziell für Senioren und Seniorinnen" –

Haben Sie Freude an der Bewegung in freier Natur verbunden mit moderaten Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper. Dann sind Sie bei uns richtig. Wir treffen uns jeden Donnerstag, 9.00 Uhr, und verbringen 1 ½ Stunden gemeinsam in fröhlicher und sportlicher Runde.



Nordic Walking ist eine gesunde und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart.

Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. Und das Beste daran, wir verbrennt auf diese Weise auch viele Kalorien.

Ganz **herzliche Einladung** an alle Senioren und Seniorinnen, die Lust und Spaß am Sport im Langwasser Wald haben.

Beginn: Donnerstag, 6.10., 9.00 Uhr
Treffpunkt: Georg-Ledebour-Schule - Eingang
Kursgebühr (10 x) 45,-- € inkl. Sportversicherung (VfL Mitglieder kostenfrei!)



Anmeldungen/ Infos:

VfL Nbg., Salzbrunner Straße 38 / 0911-890654 / E-Mail: info@vfl-nuernberg.de

Öffnungszeiten: Di. 9.00 – 13.00 Uhr / Do. 13.00 – 18.30 Uhr