



Nordic-Walking beim TSV Vockenhausen



Wir starten in die Freiluftsaison mit Nordic-Walking am Dienstag, den 22. Mai 2018

Wir arbeiten mit der Präventionsstelle der Krankenkassen zusammen, sind zertifiziert und Sie haben damit die Möglichkeit einen Zuschuss zu dem Kurs von Ihrer Krankenkasse zu erhalten.

Haben Sie Lust sich in der Natur mit Gleichgesinnten sportlich zu bewegen?

Wann: Dienstag 18 Uhr
Wo: Turnhalle des TSV Jahnstrasse in Eppstein-Vockenhausen
Wie teuer: Nichtmitglieder 85 EUR, erstattungsfähig von vielen Krankenkassen
Mitglieder 50 EUR
Kursabsolventen 0 EUR (auch aus früheren Jahren)
Wie lange: Kursdauer 10 x, danach Fortführung bis in den Herbst

Die Vorteile liegen eindeutig auf der Hand:

- Senkung der Risiken für Herz-, Kreislauf- Erkrankungen
- Kräftigung von Armen, Schultern und Rücken
- Streckung der Wirbelsäule
- Schonung der Gelenke, z.B. Knie
- Abbau überschüssiger Pfunde
- Passender Ausgleichssport auch für andere Sportarten

Was brauchen Sie dazu?

- 1 Paar Nordic-Walking-Stöcke mit daumenumfassenden Handschlaufen
- 1 Paar Sportschuhe zum Abrollen, Sportliche Bekleidung

Anmeldung und Auskünfte bei Karin Stöhr Tel. 06198/502117
Lizensierte Nordic Walking-Trainerin, stoehrkarin@t-online.de