

Nordic Walking - fit mit zwei Stöcken!

Der TC Kray 1892 e.V. bietet einen Wochenendkurs an.

Wann: Samstag, 05.11.2016, 14:00 Uhr und
Sonntag, 06.11.2016, 11:00 Uhr

Wo: Ottostraße, Eingang alter/neuer Volksgarten in
Essen-Kray

Kursgebühr: 25,00 €

Walkingstöcke können gestellt werden.

Der Kurs wird an beiden Tagen jeweils ca. 90 Minuten dauern.

Nordic Walking gilt als die gesündeste Sportart überhaupt. Diese Outdoorsportart ist nicht nur zur Gewichtsreduzierung sehr geeignet, sondern auch um die Risiken von Beschwerden wie z. B. Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen zu senken.

Nordic Walking ist mit der richtigen Kleidung und gut gedämpftem Schuhwerk bei jedem Wetter möglich. Versuchen Sie es einmal. Wir helfen Ihnen, die richtige Technik zu erlernen.

Fragen beantwortet Ihnen gerne **Frau Monika Janisch** unter der **Rufnummer: 02 01 / 57 10 49**