



Nordic Walking

Nordic Walking:

Abteilungsleiterin/Übungsleiterin:

Birgit Bartels

Tel. 0431 – 37 28 29

E-Mail: pe.bi@ki.comcity.de

Trainingszeit:

Dienstag 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt:

Vereinsheim TSV Schilksee

Nordic Walking

Die Nordic Walking Abteilung erfährt weiterhin regen Zulauf, sodass wir nun mit bis zu 20 trainingsbegeisterten Mitgliedern durch Schilksee walken. Unser Weg führt uns durch das Heischer Tal oder an den schönen Strand zwischen Falkenstein und Schilksee.

Zwischendurch wechseln sich Technik- und Krafttrainingseinheiten ab. Zum Abschluss der Stunde erfolgt immer ein Dehnungsprogramm für den ganzen Körper. Das Training an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und erfrischt Körper, Geist und Seele!

Anfänger sind Herzlich Willkommen und werden in die Gruppe integriert. Ich bitte aber um kurze telefonische Anmeldung, damit ich die Stöcke besorgen kann. Übrigens meint der Wettergott es immer gut mit uns: In den letzten 2 1/2 Jahren ist das Training erst fünfmal wetterbedingt ausgefallen. Das heißt: Wir trainieren das ganze Jahr über, wenn das Wetter mitspielt.

Birgit Bartels

