

Nordic Walking im TV 88 Reinheim

Kurse für Neueinsteiger und Auffrischung/Verbesserung der Technik

1. Neueinsteiger/Wiedereinstieg

Die Nordic Walking Stöcke verstauben in der Ecke? Dann hole sie vor und wir üben gemeinsam den Wiedereinstieg! Bei Bedarf können für Neueinsteiger Leihstöcke gestellt werden. Der (Wieder-)Einstieg erfolgt mit entsprechenden Technikübungen unter fachkundiger Anleitung. Dafür bedarf es keiner großen Kondition!

Samstag 24. Februar 2024, 14.00 -16.00 Uhr, Treffpunkt: Windlücke-Parkplatz

Teilnahmegebühr: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Nichtmitglieder **7,00 EUR**.

2. Auffrischung

Du gehst regelmäßig Nordic walken und möchtest Deine Technik verbessern? Gerne geben wir Dir Hilfestellung und freuen uns auf eine gemeinsame sportliche Runde!

Samstag 2. März 2024, 14.00 - 16.00 Uhr, Treffpunkt: Windlücke-Parkplatz

Teilnahmegebühr: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Nichtmitglieder **7,00 EUR**.

Anmeldung und Information zu beiden Kursen:

Geschäftsstelle des TV 88, Hahner Straße 50

Tel. 06162 4190 oder E-Mail: tv1888-reinheim@t-online.de

Kursleiterin: Ingeborg Uhl

Im Übrigen trifft sich die Nordic-Walking Walking-Gruppe des TV 88 Reinheim unter der Leitung von **Klaus Vollmer** immer **freitags** um 15.00 Uhr (Herbst/Winter) und 17.00 Uhr (Frühjahr/Sommer) i.d.R. am Parkplatz Freibad Reinheim bzw. Parkplatz Weißer Stein zwischen Wembach-Hahn und Groß-Bieberau.



Warum gilt Nordic-Walking als gesunde Sportart?

Nordic-Walking ist bekannt als gelenkschonendes und präventives Herz-Kreislauftraining und fördert darüber hinaus die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie die Koordination und steigert bei regelmäßiger Anwendung das Immunsystem unseres Körpers!

Rainer Lauterbacher, Leiter der Abteilung Gesundheitssport, 12. Januar 2024