

# Advanced Nordic Walking

Nordic Walking für Trainierte. Bei erhöhtem Grundtempo über einen längeren Belastungszeitraum wird die Ausdauerfähigkeit gesteigert und die gesamte Muskulatur bei äußerst schonender Gelenkbelastung sanft trainiert. Gleichzeitig sind positive Wirkungen auf den gesamten Stoffwechsel zu verzeichnen. Advanced Nordic Walker treffen sich jeden Freitag in der Zeit von 09.00 Uhr bis circa

10.30 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip.

Weitere Informationen über die Nordic Walking Kurse des SSV Wachtberg 1975 e.V. und die weiteren Angebote des Vereins erhalten Sie über die Homepage [www.nwimssv-wachtberg.de](http://www.nwimssv-wachtberg.de), per Telefon unter 0228/2894841 oder per E-Mail unter [info@nwimssv-wachtberg.de](mailto:info@nwimssv-wachtberg.de). ■