

SSV Wachtberg 1975 e.V
Advanced Nordic Walking

Wachtberg. 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 9 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 über die Homepage www.nwimssv-wachtberg.de, per Telefon unter (02 28) 2 89 48 41 oder per e-Mail unter info@nwimssv-wachtberg.de.