

Nordic Walking beim SSV Wachtberg 1975 e.V.

Wachtberg. Der SSV Wachtberg 1975 e.V. bietet in seinem vielfältigen Programm auch das beliebte Nordic Walking an. Nordic Walking ist ein Ausdauersport, der für fast jedermann geeignet ist. Wer eine sportliche Betätigung sucht, bei der Gelenke und Kreislauf weniger belastet werden, wer eine Aktivität zwischen Spazieren gehen und Joggen sucht, der ist beim Nordic Walking gut aufgehoben. Nordic Walking stärkt das Gefäßsystem, indem es die Durchblutung anregt. Das Herz arbeitet besser, das Risiko einer Arterienverkalkung verringert sich. Nordic Walking ist ein ideales Herz-Kreislauftraining, das zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden beiträgt. Da-

her eignet sich Nordic Walking besonders für untrainierte, übergewichtige und ältere Personen und ist die ideale Ausdauersportart zur Fitness- und Gesundheitsförderung.

Nach den Sommerferien wird wieder jeden Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag jeweils ab 9 Uhr gewalkt. Außerdem findet jeden Donnerstag ab 17.45 Uhr ein Abendkurs für alle Berufstätigen statt. Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip.

Nähere Informationen zum Nordic Walking erhalten Interessierte über die Homepage www.nwimssv-wachtberg.de, per e-Mail unter info@nwimssv-wachtberg.de oder per Telefon unter (02 28) 2 89 48 43.