

SSV Wachtberg  
**Advanced  
Nordic Walking**

**Nordic Walking  
für Trainierte**

**Wachtberg.** Advanced Nordic Walking bedeutet 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 freitags

ab dem 9. Januar 2009 um 9 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip.

Weitere Informationen über die Nordic Walking Kurse des SSV Wachtberg 1975 und die weiteren Angebote des Vereins sind erhältlich über die Homepage [www.nwimssv-wachtberg.de](http://www.nwimssv-wachtberg.de), unter Tel. (02 28) 2 89 48 41 oder per e-Mail unter [info@nwimssv-wachtberg.de](mailto:info@nwimssv-wachtberg.de).