

Anfängerkurs in Wachtberg **Ein schonendes Training**

Einführung in Nordic Walking beginnt am 12. Januar

Wachtberg. Der SSV Wachtberg 1975 e.V. bietet ab dem 12. Januar einen neuen Anfängerkurs im Nordic Walking an. Dieses Angebot richtet sich an alle älteren, übergewichtigen und bewegungseingeschränkten Personen.

Durch den Einsatz der Nordic-

Walking-Spezialstöcke wird der Bewegungsapparat schonend trainiert. Auf den persönlichen Fitnessstand der Teilnehmer wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Der Kurs beginnt jeweils ab 9 Uhr auf dem Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Vilip. Der Kurs wird von den Kran-

kenkassen gefördert. Spezialstöcke können in begrenzter Stückzahl gestellt werden. Anmeldungen und weitere Informationen auf der Homepage www.nwimssv-wachtberg.de, per E-Mail unter info@nwimssv-wachtberg.de oder unter Tel. (02 28) 2 89 48 41.