

Fit durch den Winter

Nordic Walking mit
dem SSV Wachtberg

WACHTBERG. Wer beabsichtigt, wieder etwas mehr für seine Fitness zu tun, dem ist der SSV Wachtberg auch mit seinem Angebot im Bereich Nordic Walking gerne behilflich. So werden zur Umsetzung der sportlichen Vor-sätze nach den Weihnachtsferien neue Kurse angeboten, die sowohl erfahrenen, als auch ungeübten Nordic Walkern die Möglichkeit zur Teilnahme bieten. Unter An-leitung von Instructoren des Deut-schen Nordic Walking Verbandes wird ein Laufstil eingeübt, der auf schonende Art und Weise zur Verbesserung der Fitness beiträgt. Dabei wird darauf geachtet, dass der Spaß an der Bewegung im Freien im Vordergrund steht. Die Kurse umfassen zwischen 11 und 13 Einheiten von jeweils circa 90 Minuten und beginnen wieder am Dienstag, 13. Januar, am Donners-tag, 8. Januar und am Freitag, 9. Januar, jeweils um 9 Uhr auf dem Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip. Anmeldungen und weitere Infos über die Homepage www.nwimssv-wachtberg.de und Telefon 02 28/289 48 41. guf