

## SSV Wachtberg **Nordic Walking**

### **Sanftes Fitnessstraining ab Montag, 17. August**

**Wachtberg.** Kaum ein anderer Sport ist so effektiv für die Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem. Die Gelenke werden massiv entlastet, Muskelverspannungen im Rücken und Nacken gelöst. Nordic Walking stärkt den ganzen Körper auf sanfte Art. Der SSV Wachtberg 1975 bietet einen weiteren Kurs Nordic Walking mit dem Pluspunkt „Sport-pro-Gesundheit“-Gütesiegel an. Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. 80 Prozent der Kursgebühren werden übernom-

men. Geleitet wird der Kurs von einem erfahrenen Nordic Walking - Instructor. Der Kurs beginnt am Montag, 17. August, um 9 Uhr und läuft über 17 Wochen. Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip. Weitere Informationen gibt es über die Homepages [www.ssv-wachtberg.de](http://www.ssv-wachtberg.de) oder [www.nwimssv-wachtberg.de](http://www.nwimssv-wachtberg.de), oder unter Tel. (0 22 25) 70 39 44 7, Tel. (02 28) 28 94 84 1 oder per e-Mail unter [info@ssv-wachtberg.de](mailto:info@ssv-wachtberg.de) oder [info@nwimssv-wachtberg.de](mailto:info@nwimssv-wachtberg.de).