



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---



## Fit mit Nordic-Walking

### **TSV Krainhagen startet ganzjährige Sparte**

Eine der besten Möglichkeiten ein intensives Naturerlebnis und sportliche Betätigung miteinander zu verbinden ist Nordic-Walking. Egal wie alt sie sind und welche sportlichen "Vorkenntnisse" sie haben, Nordic-Walking können sie schnell erlernen. Also runter vom Sofa und raus in die Natur um Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen und zu stärken. Beim gemeinsamen Training in der Nordic-Walking-Truppe des TSV können sie Spaß und Freude an der Bewegung haben und unter Anleitung gesundheitsfördernde Aspekte und Techniken des Nordic-Walking erlernen. Ganz nebenbei haben sie ein ideales Ganzkörpertraining, stabilisieren ihre Gesundheit und haben ein rezeptfreies Entspannungsmittel.

Die neue ganzjährige Sparte startet am Mittwoch, den 14.08.2013 um 18.30 Uhr und findet dann immer mittwochs von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr statt, getroffen wird sich an der TSV-Halle in Krainhagen.

Infos gibt es beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 oder der Übungsleiterin Cornelia Haase unter 05724-3601.

**Wir freuen uns auf Euch!!**