



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---



## Fit mit Nordic-Walking

### **TSV Krainhagen startet neuen Kurs**

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.

**Der neue Kurs startet für Anfänger und Fortgeschrittene Mittwoch, den 08.01.2014 um 18:30 – 20:00 Uhr, getroffen wird sich an der Vereinshalle des TSV Krainhagen.**

Die Kosten betragen für Nichtmitglieder € 3,50/Std. und Mitglieder € 2,-/Std.. Infos gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Cornelia Haase unter 05724-3601 oder direkt vor Ort.

**Wir freuen uns auf Euch!!**