



<https://biz.li/2pep>

FIT DURCH SPÄTSOMMER UND HERBST: NEUER TSG-ANFÄNGERKURS NORDICWALKING

Veröffentlicht am 13.08.2018 um 10:49 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Walking/NordicWalking Abteilung der Turnerschaft

Großburgwedel e.V. (TSG) startet nach den Sommerferien wieder durch. Die Walker und NordicWalker treffen sich ab dem 01. Oktober montags und mittwochs jeweils um 18 Uhr im Stadion "Auf der Ramhorst". Die Abteilung bietet auch in diesem Herbst wieder eine Einstiegsmöglichkeit in die Ausdauersportart NordicWalking. Die schwungvolle Bewegung beansprucht das Herz-/Kreislaufsystem, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Interessierte Anfänger können den Einsteigerkurs, der insgesamt acht Abende umfasst, am 20. oder 22. August beginnen. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse und Fähigkeiten an fünf Abenden, beginnend am 10. oder 12. September, auffrischen und erweitern. Die Kurse beginnen jeweils um 18 Uhr im Stadion "Auf der Ramhorst". Die Kurse starten jeweils mit einer Mindestanzahl von vier Teilnehmern. Walkingstöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Für TSG-Vereinsmitglieder entfällt die Kursgebühr, Nichtmitglieder zahlen für den Anfängerkurs 60 Euro und für den Fortgeschrittenenkurs 45 Euro. Anmeldung und weitere Informationen über Susanne Jensen unter Telefon 05139/9704486 oder per Mail an walking@tsg-info.de.