



<https://biz.li/33r2>

FIT DURCH FRÜHJAHR/SOMMER: NEUE TSG-KURSE NORDIC WALKING

Veröffentlicht am 24.04.2019 um 18:05 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Walking/Nordic Walking Abteilung der Turnerschaft

Großburgwedel (TSG) startet in die Frühjahrs- und Sommerzeit. Die Abteilung bietet dazu auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, die Ausdauersportart Nordic Walking zu erlernen. Die schwungvolle Bewegung beansprucht das Herz-/Kreislaufsystem, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Dieser Ausdauersport kann auch die Elastizität der Blutgefäße erhalten und damit vermutlich auch die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessern. Der Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs startet am 6. Mai 2019 um 18 Uhr im Stadion "Auf der Ramhorst". Die Kurse finden ab einer Mindestanzahl von vier Teilnehmern statt. Walkingstöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Alle interessierten Freizeitsportler/innen finden sich jeweils auf dem Sportplatz "Auf der Ramhorst" ein. Die Anfänger treffen sich acht Abende und die Fortgeschrittenen fünf Abende, um die Grundlagen dieser Sportart zu erlernen und damit fit und aktiv in Frühjahr und Sommer zu starten. Für Mitglieder der TSG ist der Kurs kostenfrei. Nichtmitglieder zahlen für den Anfängerkurs 60 Euro und den Fortgeschrittenenkurs 45 Euro. Anmeldung und weitere Informationen über Susanne Jensen unter Telefon 05139/9704486 oder per Mail an walking@tsg-info.de.