



<https://biz.li/32k8>

FIT DURCH FRÜHJAHR/SOMMER: NEUE KURSE NORDIC WALKING BEI DER TSG

Veröffentlicht am 17.05.2022 um 13:45 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Abteilung Walking/Nordic Walking der Turnerschaft

Großburgwedel e.V. (TSG) startet nach den Einschränkungen der Pandemie wieder ihr Kursprogramm. Ab dem 30. Mai 2022 besteht zudem wieder die Möglichkeit, die Ausdauersportart Nordic Walking zu erlernen oder zu vertiefen. Die schwungvolle Bewegung beansprucht das Herz-Kreislaufsystem, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Die Ausdauersportart kann die Elastizität der Blutgefäße erhalten und damit auch mutmaßlich die Sauerstoffversorgung verbessern. Sowohl der Anfängerkurs als auch der Fortgeschrittenenkurs starten am 30. Mai 2022 um 18 Uhr im Stadion "Auf der Ramhorst" und finden ab einer Mindestanzahl von jeweils vier Teilnehmern statt. Walkingstöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Die Anfänger treffen sich acht Abende, um die Grundlagen der Sportart zu erlernen und die Fortgeschrittenen fünf Abende, um bereits Erlerntes zu vertiefen und aktiv Nordic zu walken. Für Vereinsmitglieder der TSG sind die Kurse kostenfrei. Für Nichtmitglieder wird eine Teilnehmergebühr für den Anfängerkurs in Höhe von 65 Euro beziehungsweise 45 Euro für den Fortgeschrittenen-Kurs erhoben. Anmeldungen und weitere Informationen erfolgen über Susanne Jensen unter Telefon 05139/9704486 oder per Mail an walking@tsg-info.de.