

# Nordic Walking mit Gymnastik

**Start: 21.01.19** Kurs 10 x 60 Min.


**Kursgebühr:** 35,00€, für Mitglieder der TSG 19,-€  
Kein Kurs in den Ferien.

**Kursleitung:** Barbara Sandner-Rapp, Sportlehrerin

**Termin:** Montags 08:15 – 09:15 Uhr

**Treffpunkt:** Kapelle am Ortseingang Diepoltshofen

**Teilnehmerkreis:** Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen



**Kurs Nr.  
19-01-d**

## **Zusammen macht es einfach mehr Spaß!**

Aufgrund seiner Vielseitigkeit hat sich die Trendsportart Nordic Walking etabliert. Hier werden viele verschiedene Muskeln beansprucht und der Energieverbrauch angekurbelt. Dies stärkt das Herz-Kreislauf-System, beugt zudem auch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor und kann diesen entgegenwirken. Alleine macht es keinen Spaß? Dann walken Sie doch mit uns in einer kleinen Gruppe rund um Maisach.

**Weitere Infos:** Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302