

Nordic Walking

**Jetzt im Lüdenscheider
Turnverein von 1861 e.V.**

FRÜHLINGSKURSE
10,—€

Für Vereinsmitglieder kostenlos

Zum Kennenlernen dieser aktuellen und effektiven Fitnesssportart.

Für Anfänger und Einsteiger.

Kursdauer: 5 x 60 Minuten

Beginn: Montags, 15.00 Uhr ab 20.03.
Bergstadt-Gymnasium

Montags, 19:00 Uhr ab 20.03.
Erwin-Welke-Schule

Dienstags, 10:00 Uhr ab 21.03.
Erwin-Welke-Schule

Sie benötigen: Sportkleidung, Sportschuhe
(für außen), Walking Stöcke*

und natürlich Gute Laune !

Runter von der Couch.

Wir vermitteln die Nordic Walking Technik mit erfahrenen Trainern, ohne Leistungsdruck, mit Freude an der Bewegung und Spaß unter Gleichgesinnten.

Um sich anzumelden oder weitere Informationen zu erhalten, wählen Sie:

Mail: walking@ltv1861.de oder Tel.: 02351 / 28161

**NORDIC WALKING
TREFFS**

Für erfahrene Walker / Nordic-Walker und zum weiteren Betreiben dieser Sportart nach dem Schnupperkurs.

Walking Treff A:

Donnerstags, 09.00 Uhr
Erwin-Welke-Schule, Vogelberg

Walking Treff B:

Montags, 19:00 Uhr
Erwin-Welke-Schule, Vogelberg

Walking Treff C:

Mittwochs, 16:00 Uhr
Bergstadt-Gymnasium

Eine leistungsbezogene Einteilung und eine Erweiterung der Kurse erfolgt nach Bedarf.

