

Walking und Nordic-Walking

für Frauen und Männer!



Lust auf Bewegung an frischer Luft, in der Natur und durch Wald und Wiesen?

Dann ist unser Walking-Angebot im TSV Lohberg auch für Dich genau der richtige Sport.

Walking und Nordic-Walking ist für jeden erlernbar.

Vorteile:

- *Nackenverspannungen können verbessert werden,*
- *das Herz-Kreislauf-System wird trainiert,*
- *der Körper wird widerstandsfähiger,*
- *ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining,*
- *verbessert Blutfettwerte, Infarktrisiko sinkt deutlich,*
- *beugt Osteoporose vor.*

Die Walker vom TSV Lohberg treffen sich:



jeden Montag: 9:00 Uhr in Hohen bzw. Luttum
jeden Mittwoch: 15:30 Uhr (Winter) in Luttum
16:30 Uhr (Sommer) in Luttum

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!
Kostenloses Probetraining ist möglich.

**Für Nichtmitglieder bieten wir ab sofort
10er Karten an.**



Weitere Informationen gibt es bei Erika Zoller Tel. Nr.: 04238 - 471