

## Nordic-Walking im TVG

Dienstags, im Sommer um **18.00 Uhr**, im Winter um 16:00 Uhr trifft sich die Nordic-Walking-Gruppe an der Kreuzung Tegerstraße / Turnhallenstraße. Wir laufen ca. 1 Stunde. Fünf verschiedene Strecken von ca. 5 bis 7 km sorgen für Abwechslung. Die aktuelle Laufzeit ist bei Gisela Twete - oder jeder anderen Läuferin - zu erfragen. Wir freuen uns über jeden "Neuzugang" - gern auch Anfänger.

### **Nordic Walking**

ist mit der richtigen Technik ein perfektes Ganzkörpertraining im Freien. Es schont die Gelenke, regt den Stoffwechsel an, stärkt Knochen, Muskeln, Herz und Kreislauf, trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination - und macht Spaß!.



Von links nach rechts: Elisabeth Thumann, Ingelore Diemerling, Christel Hilker, Anita Kröckel und Übungsleiterin Gisela Twete.

Es fehlen: Elke Fasse und Erika Pälke