

Neu

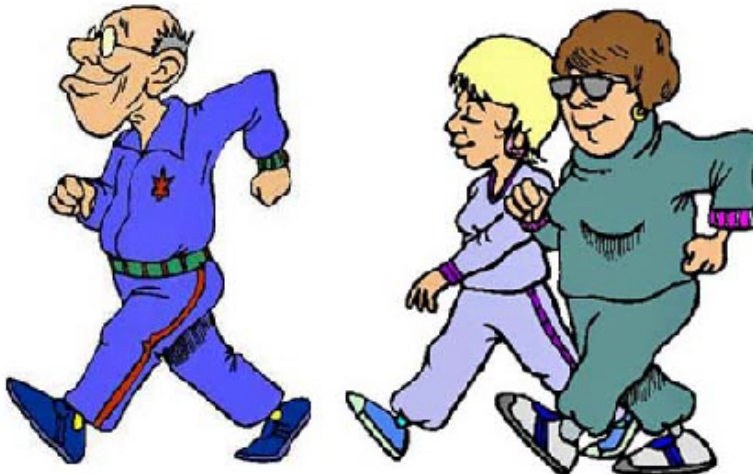


Epiphany Sport Gemeinschaft Hannover e.V.

Nordic Walking für Senioren und Seniorinnen

auch als sportlicher Neubeginn,
denn wer rastet – der rostet.

Klack-
klack,



klack, klack-
klack-klack.

dienstags, 16:30 - 18:00Uhr

Treffpunkt vor der Sporthalle Hägewiesen

Bitte vorher anmelden bei: Rita Köpp, Tel.: 604 00 86

mindestens 8 Teilnehmende erforderlich

Nordic Walking für Senioren und Seniorinnen bietet für diese Altersgruppe viele Vorteile.

Durch richtige Technik und Training wird die körperliche Verfassung verbessert. Häufig auftretende Störungen des Gleichgewichtssinns können durch Einbeziehung der Walking-Stöcke ausgeglichen werden.

Außerdem bewirken die Stöcke eine Erhöhung der Trainingseffizienz. Diese Sportart ist leicht erlernbar und die rhythmischen Bewegungen können besonders von älteren Sportbegeisterten rasch umgesetzt werden. Der Umgang mit den Stöcken ist dabei kein Problem.

Dehnübungen machen das Training perfekt.