



**Neu**

## Nordic Walking für Senioren

auch als sportlicher Neubeginn.



**Montags 16:30 - 17:30Uhr**

**Treffpunkt vor der Sporthalle Hägewiesen**

Nordic Walking für Senioren bietet gerade für diese Altersgruppe viele Vorteile, durch die richtige Technik und Training wird die körperliche Verfassung besser.

Häufig auftretende Störungen des Gleichgewichtssinns können durch Einbeziehung der Walking Stöcke ausgeglichen werden.

Diese Sportart ist leicht erlernbar und die rhythmischen Bewegungen können gerade von älteren Sportbegeisterten rasch umgesetzt werden.

Der Umgang mit den Stöcken ist dabei kein Problem.

**Bei Fragen bitte an unsere Übungsleiterin Irina wenden.**

**Tel.: 0176-64928593**