



# Vom Laufen zum Nordic Walking



Du suchst eine neue sportliche Betätigung???

## Wie wäre es mit NORDIC WALKING?!?

- du trainierst deine Ausdauer
- du trainierst Ober- und Unterkörper
- du trainierst in einer kleinen Gruppe und fast immer an der frischen Luft
- du bringst deine Kraft aus Armen und Beinen mit Hilfe der Stöcke in Einklang
- geeignet für Jugendliche und Erwachsene

...und wenn du Spaß und Freude beim Nordic Walking hast, kannst du auch an dem Einen oder Anderen wettkampforientierten Lauf teilnehmen!

Bei Interesse und Fragen gerne anrufen!

Olaf Meyer // 0152 044 330 64

**P.S Neue NORDIC WALKING GRUPPE ab 3 August**

Donnerstag ab 17:30 / 18:00 Uhr

**Treffpunkt! Parkplatz Herzogliches Museum Gotha**