FIT DURCH SPÄTSOMMER UND HERBST: NEUE TSG-KURSE NORDIC WALKING

Veröffentlicht am 26.08.2019 um 12:50 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Abteilung Walking/Nordic Walking der Turnerschaft Großburgwedel (TSG) bietet im Spätsommer und Herbst erneut die Möglichkeit, die Ausdauersportart Nordic Walking zu erlernen.Die schwungvolle Bewegung beansprucht das Herz-/Kreislaufsystem, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Dieser Ausdauersport kann auch die Elastizität der Blutgefäße erhalten und damit die Sauerstoffversorgung verbessern.Der Anfängerkurs startet am 9. September 2019 und der Fortgeschrittenenkurs am 30. September jeweils montags um 18 Uhr im Stadion "Auf der Ramhorst". Die Anfänger treffen sich 8 Abende und die Fortgeschrittenen 5 Abende, um die Grundlagen dieser Sportart zu erlernen und damit fit und aktiv durch Herbst und Winter zu kommen.Die Kurse finden ab einer Mindestanzahl von vier Teilnehmern statt. Walkingstöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Nichtmitglieder zahlen für den Anfängerkurs 60 Euro und für den Fortgeschrittenenkurs 45 Euro. Für Mitglieder der TSG entfällt die Kursgebühr.Anmeldungen und weitere Informationen über die Abteilungsleitung Susanne Jensen unter Telefon 05139/9704486 oder per Mail an walking@tsg-info.de.