



<https://biz.li/40zb>

ZWEI NORDIC WALKING KURSE BEI DER TSG

Veröffentlicht am 09.04.2024 um 17:29 von Redaktion AltkreisBlitz

Ab 24. April 2024 bietet das Trainerduo der Walking-Abteilung der Turnerschaft Großburgwedel (TSG) erneut zwei beliebte Nordic Walking Kurse, die parallel stattfinden und sich an Einsteiger sowie Fortgeschrittene richten. Kostenfrei für TSG-Mitglieder.

Nordic Walking hat sich zu einem Trendsport für Jung und Alt entwickelt, der Fitness mit Freude an der frischen Luft verbindet. Die schwungvolle Bewegung beansprucht das Herz-Kreislaufsystem, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe.

Sowohl der Anfängerkurs als auch der Kurs für Fortgeschrittene finden ab einer Mindestanzahl von jeweils vier Teilnehmern statt und beginnen ab 24. April mittwochs um 18 Uhr im Stadion "Auf der Ramhorst". Walkingstöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Die Anfänger treffen sich an acht Abenden, um die Grundlagen der Sportart zu erlernen und die Fortgeschrittenen an fünf Abenden, um bereits Erlerntes zu vertiefen und aktiv Nordic zu walken.

Für Vereinsmitglieder der TSG sind die Kurse kostenfrei. Für Nichtmitglieder wird eine Teilnehmergebühr für den Anfängerkurs in Höhe von 80 Euro beziehungsweise 50 Euro für den Fortgeschrittenen-Kurs erhoben.

Anmeldungen und weitere Informationen erfolgen über die Abteilungsleiterin Susanne Jensen unter Telefon 05139/9704486 oder per Mail an walking@tsg-info.de.