

# Nordic Walking Treff:



**Weils in der Gruppe**

**mehr Spaß macht**

**Was:** An alle die schon einen Nordic-Grundkurs haben, oder auch ohne Stöcke mit walken wollen. Wenn du Zeit und Lust hast, walkst du mit.

**Wann:** Jeden Mittwoch um 18.30Uhr, ca.90 Min.  
Bis Mitte September

**Wo:** Wir erkunden die Gemeinde Freudenberg.

**Während der Stunde werden Kräftigungs- und Dehnübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po mit eingebaut.**

Teilnehmerzahl ist begrenzt

SV Mitglied je Std. 5 €

Nichtmitglied je Std. 10 €

Leihstöcke vorhanden.



**Info:** Zeitler Emma

**Tel. 0160 290 7458**

Trainer Fitness-Gesundheit-Prävention

[emma-luck@t-online.de](mailto:emma-luck@t-online.de)

[www.sv-freudenberg.de](http://www.sv-freudenberg.de)