



# GEMEINSAM LÄUFT'S BESSER...

Am Donnerstag, den 28. März 2024, beginnt ein neuer Einsteigerkurs NORDIC WALKING für Anfänger\*innen.

Treffpunkt: um 17.45 h | Stadion Hohenhorst (Kassenhäuschen)

In diesem Kurs wird den Teilnehmer\*innen der richtige Umgang mit den Stöcken sowie die kontrollierte Steigerung der Belastung vermittelt.

Der Kreislauf wird auf gesunde Art in Schwung gebracht.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail unter [lauftreff-re@web.de](mailto:lauftreff-re@web.de)

Infos bei: Margarete Wolff telefonisch unter 0176 9914 9529

- Die Teilnahme kostet 30,00 € und umfasst 10 Einheiten
- Nordic-Walking-Stöcke werden bei Bedarf gestellt
- Gewalkt wird bei jedem Wetter
- Weitere Informationen unter: [www.lauftreff-re.de/](http://www.lauftreff-re.de/)

