



Walking – für Seele, Geist und Körper

(mit Nordic Walking Trainerin Pamela Huß)

Sie haben Freude an Bewegung, möchten Ihre Fitness steigern und suchen innere Ruhe und Ausgeglichenheit? Dann sind Sie in meinem Walking-Kurs genau richtig!

Mit Schwung walken wir rund um Notzingen in den Frühling und Sommer! Beim Walking in der Natur und an der frischen Luft wird Ihr Kopf frei. Sie lassen den Alltag hinter sich und schenken dem Moment die volle Aufmerksamkeit. Ihre Seele kommt zur Ruhe und Sie empfinden Entspannung. Durch die Bewegung fördern Sie die Durchblutung im Gehirn und stärken Ihr Gedächtnis. Neben den positiven Effekten für Seele und Geist verbessern Sie auch Ihre körperliche Gesundheit. Sie kräftigen Ihre Muskeln, stärken Ihre Herz-Kreislauf-Funktionen und regen Ihren Stoffwechsel an.

Eine Aufwärmphase zu Beginn, Dehnübungen und eine Entspannungsübung am Schluss runden unsere gemeinsamen Walking-Touren ab. Ich freue mich auf Sie!

10 Termine, ab 18.04.2023 / jeweils dienstags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Auf dem Parkplatz am Eichert (vorne an der Ruhebänk)

Kommen Sie bitte in Walking- oder Laufschuhen und dem Wetter angepasster Kleidung. Wir walken ohne Nordic Walking Stöcke.

Kursgebühr: Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €



Der sanfte Weg zur Fitness

**Los geht's, Stöckeln sie sich fit mit
Nordic Walking rund um Notzingen!**

(mit Silvia Debnar)

Nordic Walking ist eine effektive Form des Herz-Kreislauf-Training und regt den Stoffwechsel an. Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, und Koordination. Außerdem hat die Bewegung in der freien Natur einen hohen Entspannungs- und Erholungswert. Es ist eine sehr Gelenk schonende Sportart und gleichzeitig ein gezieltes Ganzkörpertraining. Nordic-Walking bietet zudem den Vorteil, dass sie durch den Stockeinsatz auch ihre Oberkörpermuskulatur trainieren. Nordic-Walking ist leicht erlernbar und macht viel Spaß. Klack-klack, klack-klack..... Los geht's!

Mitzubringen sind: Dem Wetter angepasste Sportkleidung, Walking- oder Laufschuhe, Nordic Walking Stöcke, Getränk und gute Laune.

(Details zu den Stöcken bitte erfragen unter Handy-Nr. 0176-81234456)

8 Termine, ab 17.04.2023 / / jeweils montags 18:30 Uhr – 19:45 Uhr

Treffpunkt: Auf dem Parkplatz an der Sporthalle in Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 56,00 € / Nichtmitglieder 80,00 €