

NORDIC WALKING + WORKOUT

Nordic Walking + Workout -perfekter Ausdauersport

an der frischen Luft für jedes Alter, gemeinsam bewegen und fit bleiben. Nordic Walking für ein gesundes und langes Leben!

Dieses Sportangebot ist auch für Neueinsteiger geeignet. Durch das Bewegen in der Natur wird das Immunsystem gestärkt und in der Gruppe macht Walken noch mehr Spaß.

Die für diese Sportart notwendige Lauf-Technik kann in unserem Nordic-Walking-Kurs erlernt werden. Dafür haben wir mit Cindy Jaeger eine kompetente Übungsleiterin gefunden.

Nordic Walking kann von Menschen jeder Altersgruppe erlernt werden, da das Lauftempo individuell an das jeweilige Fitnesslevel angepasst werden kann.

Neu in unserem Kurs ist die Verbindung von Walking und Workout: zwischendurch werden kleine Krafteinheiten eingebaut, Unter- und Oberkörper werden gleichzeitig trainiert, am Ende kann man bis zu 400 kcal pro Stunde verbrennen.

Kurs-Nr. NW 01

- Beginn:** Freitag, den 14.04.2023
Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen
Ort: Flutmulde Gifhorn, Winkeler Str. 2
Dozent: Cindy Jaeger
Gebühr: 30,00 € für MTV-Mitglieder und
GWG Mitglieder
50,00 € für Nichtmitglieder

Wieder im
Programm
beim
MTV

Gifhorn

ab 14.04.



Wir beraten Sie gern!

Telefonisch erhalten Sie Auskunft:

Montag, Dienstag und Donnerstag 08:00 – 13:00 Uhr
und Mittwoch von 15:00 – 19:00 Uhr
unter der Telefonnummer 05371-53330
oder per Mail: info@mtv-gifhorn.de



MTV Gifhorn

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.