



## Nordic Walking

### Nordic Walking – effektives Training für den ganzen Körper ab dem 12. Juni 2023

Nordic Walking ist eine effektive Trainingsmethode für den ganzen Körper. Als Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene wollen wir uns fit für das Sportabzeichen machen. Ziel sind 7,5 km Nordic Walking. Mobilisations- und Technikübungen runden das Training ab. Die Teilnahme beim Sportabzeichen ist keine Pflicht.

- Mitbringen:** Gute Laufschuhe; Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden)
- Wann:** Montag 18:00 - 19:30 Uhr
- Dauer:** 1,5 h
- Einheiten:** 8x
- Wo:** TSG Center, Parkstraße 5/1, Wiesloch
- Kursgebühr:** 30 Euro für Mitglieder  
70 Euro für Nicht-Mitglieder



#### Anmeldung:

bis Mittwoch, 07. Juni 2023

unter

[www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote](http://www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote)

weitere Informationen unter

[tsg-nordicwalking@gmx.de](mailto:tsg-nordicwalking@gmx.de)