



# **Nordic Walking + Stretching für Anfänger**

**Mittwochs 18.45 – 19.45 Uhr**

**Ab 07. August 2013 – 12 Termine-**

**Leitung: Tanja Lautenschläger**

**Treffen vor der Schwentinehalle (Aubrook)**

**In diesem Kurs lernen Sie Fehlbelastungen , durch falsche Bewegungsausführungen, beim Nordic Walking zu vermeiden. Durch den richtigen Stockeinsatz, die korrekte Körperhaltung und Schrittführung, können Sie mit Nordic Walking sanft den kompletten Körper trainieren und neue Kondition erlangen. Dies ist auch nach Jahre langer Sportpause und gesundheitlichen Einschränkungen in Gelenken, Sehnen, Hüfte, Knie, Rücken und Schulter möglich.**

**Zusätzlich wird zwischen den Nordic Walking Einheiten immer wieder intensiv die Muskulatur gedehnt.**

**Kursgebühr: Mitglieder des TSV Klausdorf:24,-€, Nichtmitglieder 48,-€**

**Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle des TSV Klausdorf unter der Tel. 0431/ 79653 oder unter [geschaeftsstelle@tsv-klausdorf.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-klausdorf.de) entgegen.**