



TuS Ehra-Lessien e.V. von 1912

Gesundheitssport

Nordic-Walking-Treff

Im Sommer:

Jeden Montag um 18.30 Uhr
und jeden Donnerstag um 9.00 Uhr

Im Winter:

Jeden Donnerstag um 9.00 Uhr

"Durch Wald und Flur - Nordic Walking in Ehra"

Sie möchten gerne mit uns gehen, haben aber über längere Zeit keinen Sport betrieben?

Dann ist dieser Sport die ideale Einstiegsmöglichkeit für Sie.

Sie trainieren auf schonende Weise mit dem Nordic-Walking-Training Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Noch vor dem Start werden spezielle Übungen zur Erwärmung der Muskulatur gemacht, um den Bewegungsapparat und den Kreislauf auf die kommende „Belastung“ vorzubereiten.

Dann geht es los auf unseren wunderschönen Rundkurs durch den Wald rund um Ehra herum. Wir walken bei jedem Wetter. Deshalb ist eine wetterangepasste Kleidung immer angesagt. Zum Walken brauchen Sie feste Laufschuhe, Nordic-Walking-Stöcke

(falls Sie noch keine haben, bekommen Sie diese zur Probe vom Verein gestellt).

Die gute Laune kommt beim Nordic Walking von selbst – wenn Sie sie nicht schon mitgebracht haben.

Nach dem Walken werden die Muskeln zur Entspannung mit einem kleinen Übungsprogramm wieder leicht ausgedehnt.

**Die Vorteile dieses Trainings liegen
in der Hand:**

Das Gehen mit Stöcken ist ein Ganzkörper-Ausdauertraining.

Dieses Training lässt sich hervorragend auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer übertragen.

Die *richtig* eingesetzten Stöcke helfen, den Druck auf den ganzen Körper zu verteilen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System schonender belastet.

Neueinsteiger sind bei uns immer herzlich willkommen. Kommen Sie einfach zu den angegebenen Zeiten auf den Sportplatz Ehra.

Treffpunkt ist immer Wittinger Str./Mühlenstraße!

Weitere Informationen zum Nordic Walking erhalten Sie bei Heidrun Wolff ☎ 05377 – 742
