

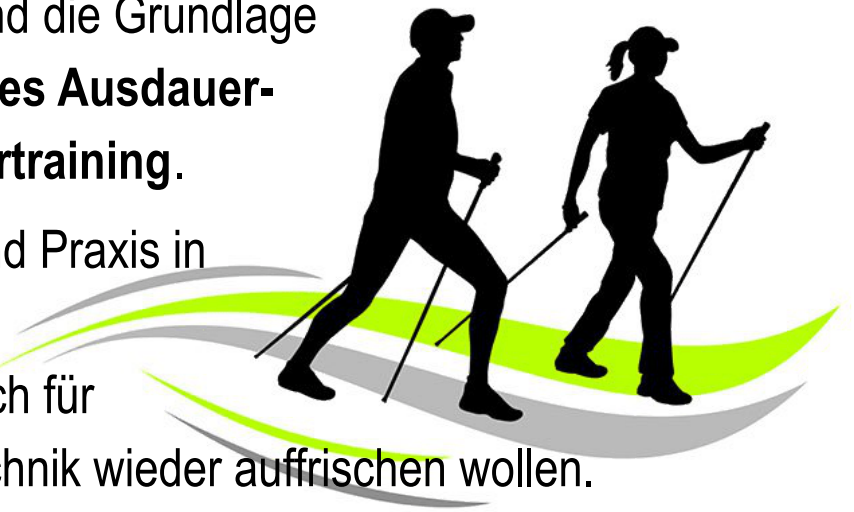
# Fit mit Nordic Walking

*Starten Sie mit uns aktiv in den Frühling*

Nordic Walking hat eine positiv anregende Wirkung auf das ganze Herz-Kreislaufsystem. Auch bei Wohlfühltempo erreicht die Herzfrequenz das sogenannte Fettverbrennungsniveau – der optimale Einstieg zur Gewichtsreduktion und die Grundlage für Nordic Walking als **effektives Ausdauer- und schonendes Ganzkörpertraining**.

Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxis in Nordic Walking und ist sowohl für **Anfänger** geeignet, als auch für **Fortgeschrittene**, die ihre Technik wieder auffrischen wollen.

Stöcke können gestellt werden; es werden unterschiedliche Strecken angeboten.



**Termine und Ort:** 6 Trainingseinheiten ab Montag, den 5. April 2021  
(folgende: 12.4., 19.4., 26.4., 10.5. und 17.5.), jeweils von 19.<sup>00</sup> bis 20.<sup>30</sup> Uhr,  
Parkplatz Sportheim Mößling

**Kursleiterin:** Monika Heindlmaier, NW-Instruktorin und Langlauftrainerin

**Kosten:** RSV-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 25 € (inkl. Versicherung)

**Ansprechpartner und Anmeldung:**

Brigitte Steininger (RSV Mößling), Tel. 08631-163006

[steininger.brigitte@t-online.de](mailto:steininger.brigitte@t-online.de)

