

Nordic Walking

Was: Lust auf Nordic Walking

Einer Herz/Kreislauf stärkenden, gelenkschonenden
Und Muskel aufbauenden Bewegungsform.

Wann: Jeden Montag um 10:15 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.



Start/Ziel: Nordic Walking Point Höhenpark Rochusberg
(Bus 607, Haltestelle Hildegardishaus)

Für wen: Mitmachen kann jeder, der Freude an der Bewegung und Natur hat.

Es freut sich auf Euch die Seniortrainerin Eva Rüschoff.

Weitere Infos bei Eva Rüschoff, Tel. 06721/4006875

**Es freuen sich auf Ihr Kommen Eva Rüschoff (Senior Trainerin)
und das Team des Treffs im Stift Andrea Nichell-Karsch (Quartiersmanagerin)
und Wolfgang Siebner (Projektleitung)**