

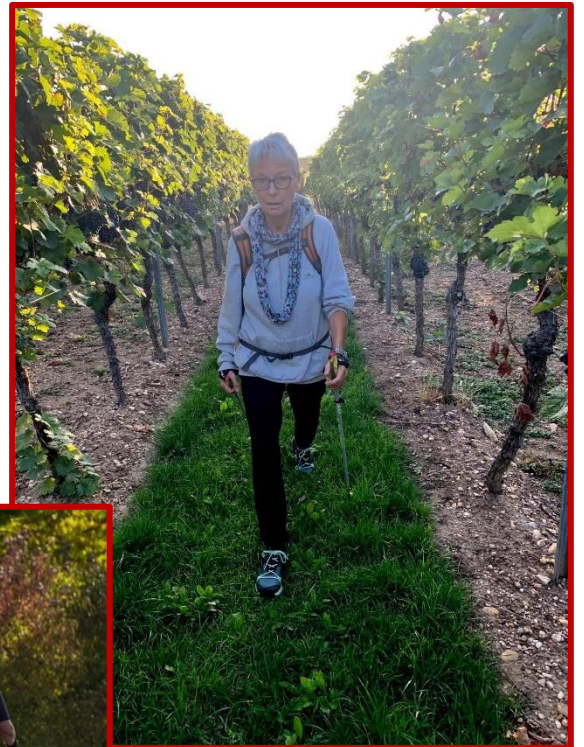
# Nordic Walking

**Was:** Lust auf Nordic Walking

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

**Wann:** Jeden Mittwoch 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 (SeniorTrainerin)  
und das Team des Treffs im Stift Andrea Nichell-Karsch (Quartiersmanagerin)  
und Wolfgang Siebner (Projektleitung)**