



NORDIC WALKING



Unsere NORDIC WALKING-Abteilung im TSV Ebersberg gibt es seit dem Jahr 2003.

NORDIC WALKING ist schlechthin der Sport für Jedermann, er trainiert fast 90% unserer 600 Muskeln. Das Walken im Freien sorgt für optimale Sauerstoffversorgung von Herz und Kreislauf.

Unsere speziellen Stretchingübungen am Anfang wirken gegen Verspannungen. Durch NORDIC WALKING wird mehr Fett verbrannt als beim einfachen Wandern.

Ob Leistungssportler, Reha-Patienten, Personen mit Rücken- und Kniebeschwerden – NORDIC WALKING kann von nahezu jedem ausgeübt werden. NORDIC WALKING ist kein Leistungssport und wird im Gesprächstempo ausgeübt. Wir haben mehrere Gruppen mit unterschiedlichem Niveau, um unseren Teilnehmern bis ins hohe Alter NORDIC WALKING zu ermöglichen.

Die Trainer bringen Ihnen die richtige Technik bei.

Wir treffen uns jeweils **dienstags, donnerstags und samstags** (auch an Feiertagen) bei jedem Wetter um 9:00 Uhr am Wirtshaus "Zur Gass" in Ebersberg.

Neben den wöchentlichen Treffen gibt es auch einen Frühjahrs- und Herbstausflug.

Am 3. Donnerstag im Monat findet ab 18:30 Uhr im Restaurant AKROPOLIS in Ebersberg unser NORDIC WALKING – Stammtisch statt.

Ansprechpartnerin:

Edeltrud Scheckel 08092 20800

Jeder nimmt an den Einheiten auf eigenes Risiko teil. Sollten Sie gesundheitliche Bedenken haben, sprechen Sie doch bitte vorher mit Ihrem Arzt.

Nichtmitglieder des TSV Ebersberg zahlen pro Teilnahme 2,00 Euro, die der Jugendarbeit des TSV zugutekommen. Für weitere Auskünfte und wenn Sie für ein erstes Probieren Leihstöcke benötigen, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartner.

HERZLICH WILLKOMMEN!

www.tsv-ebersberg.de/nordic-walking