

# TURNGEMEINDE STÜRZELBERG e.V. 1961



Postfach 500324 | 41529 Dormagen

www.tg-stuerzelberg.de

## Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Alltag und Sport für Erwachsene

Die TG Stürzelberg, Abteilung Walking, bietet wieder einen Nordic-Walking-Kurs für **Anfänger** an.

Nur mit der optimalen und gesundheitsorientiert ausgeführten Technik erreichen Sie die positiven Effekte wie funktionelle Gelenkbelastung, hohe Muskelbeteiligung, dadurch gesteigerten Energieumsatz, eine erhöhte Sauerstoffzufuhr, Abbau von Stresshormonen, Stärkung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems.

<b>Kursbeginn</b>	<b>Sonntag 26.02.2012 um 9:00 Uhr</b>
<b>Termin</b>	<b>8 Einheiten, (10 Stunden) Samstags und sonntags, um 09:00 Uhr</b>
<b>Treffpunkt</b>	<b>Geopark im Tannenbusch, Dormagen-Delhoven</b>
<b>Preis</b>	<b>70 Euro</b>



Stöcke können kostenlos ausprobiert werden, zudem wird dieser Nordic-Walking- Präventionskurs von den Krankenkassen gefördert.

### Anmeldung:

Jürgen Braunsberger

Telefon 02131/471219

Handy 0172/5186708

Telefax 02131/471538

E-Mail j.braunsberger@arcor.de