



I'm Walking

Special im Mai - Walking

Regelmäßiges Walking bewirkt eine generelle Verbesserung der Herz- Kreislauf-Funktionen und hat auch positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel und die Atmung. Am besten regelmäßig 2-3 x pro Woche durchgeführt trägt es zu einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter bei.

Wir kombinieren ganz viel Praxis mit theoretischem Hintergrundwissen und nützlichen Tipps für das selbständige Training!!

**Termine: jeweils samstags am 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai
von 9:45-10:45 Uhr**

**Treffpunkt: Turnhalle des TuS Barop 1862 e. V.
Menglinghauser Straße 15, 44227 Dortmund**

**Kosten: Für Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer des TuS Barop 10€ für 4 Stunden
Für alle Anderen 20€ für 4 Stunden**

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmern statt!

**Anmeldung: Nadine Sauerbier
Weiterbildung Nordic Walking und Laufinstructor
0231 98530185
0177 8344709
n-sauerbier@unitybox.de**

Stand 2704.15

