

**GYMWELT** 

**Gesundheitssport**



### **Am Aschermittwoch**

wird die Narrenkappe eingemottet bis zum nächsten Jahr und das närrische Treiben mit Helau, Alaaf und Ahoi ist erstmal vorbei. Und der kluge, aber faschingsgeschädigte Narr bzw. Närrin wissen, was jetzt zu tun ist. Sie gehen erst mal zum Heringessen und danach greifen sie zu den Stöcken. Zu den Walking Stöcken nämlich und bringen im

### **Nordic Walking Technik-Intensiv-Kurs**

ihre Gesundheit, Fitness und Beweglichkeit wieder ins rechte Lot. Sie lernen neue Techniken kennen. Die Anforderungen des Laufens werden gesteigert, auch mit Ausflügen in die Weinberge, falls die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer dies zulässt. Nicht nur schwierige Techniken werden im Einzelunterricht von Johanna vermittelt.

### **Der 4-wöchige Technik Intensiv Kurs beginnt Dienstag, 3. März 2009, 16.00 bis 17.30 Uhr, am Sportgelände.**

Die Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Laufen Sie doch mal mit.

Anmeldungen bitte vor Kursbeginn telefonisch bei Kursleiterin Johanna Kury-Eberhard unter Nr. 06251-587122 oder bei Organisation Gesundheitssport Telefon Nr. 06201-71360 oder per E-Mail unter [fitness@tg-laudenbach.de](mailto:fitness@tg-laudenbach.de).