



# TSV-Ottersberg



Der TSV bietet an:

## „Nordic Walking im Frühjahr 2023“



Dauer 5 x 1,5 Stunden

Jeweils Samstags 04.03.; 25.3.; 01.04.; 29.04.; und 13.05.2023 von  
11.30 – 13.00 Uhr

Start am 1. Samstag Walter-Becker Haus  
Sportplatz Fährwisch, 28870 Ottersberg  
Danach schauen wir nach tollen Wegen

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.  
Für Sport- und Wiedereinsteiger geeignet.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.  
Kursgebühr für Nichtmitglieder insgesamt EUR 40,00  
Kursgebühr für Mitglieder insgesamt EUR 20,00  
Walking Stöcke können geliehen werden

Obwohl manch einer das "Gestöckel" vielleicht belächelt, sollten sich Couch-Potatoes von Nordic Walkern eine Scheibe abschneiden. Denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart.

Die Kursleiterin ist Renate Hinrichsen

**Anmeldungen** ab sofort bei Renate Hinrichsen  
E-Mail: [renatehinrichsen@web.de](mailto:renatehinrichsen@web.de) oder 01727700712