



Habt Ihr Euch nicht auch vorgenommen Euch mehr zu bewegen?  
Endlich etwas für Eure Gesundheit tun?

Da können wir Euch helfen!

Unter Anleitung zweier lizenziierter Trainer starten wir diesen Herbst  
wieder mit einem

## Nordic-Walking Kurs für Anfänger

- Wer?** Alle die vom Sofa kommen und sich bewegen wollen.
- Wann?** Start ist Dienstag 20.09. und Mittwoch 21.09.  
je 17:30 Uhr. Danach immer Dienstags 17:30 Uhr.  
Training geht ca. 1 Stunde lang.
- Wie oft?** Insgesamt 6 Termine.  
Im Anschluss besteht die Möglichkeit sich im Rahmen  
des Lauftreffs weiter regelmäßig zu treffen!
- Wo?** Am Wasserturm.
- Ausrüstung:** sportliche Kleidung, eigene Nordic-Walking Stöcke  
sind erforderlich (werden ab dem 2. Tag benötigt)
- Kosten?** Vereinsmitglieder TSV Kusterdingen: kostenlos  
Alle anderen: 20 €  
zahlbar an die Kursleiter in bar am ersten Tag.
- Anmeldung?** [laufftreff.tsvkusterdingen@web.de](mailto:laufftreff.tsvkusterdingen@web.de)

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Um eine optimale Betreuung zu  
gewährleisten gibt es eine Teilnehmerobergrenze von 12 Personen!

Also nicht zögern, wir freuen uns auf Euch!

Ggf kann es zu Anpassungen aufgrund aktueller Pandemiesituation kommen.