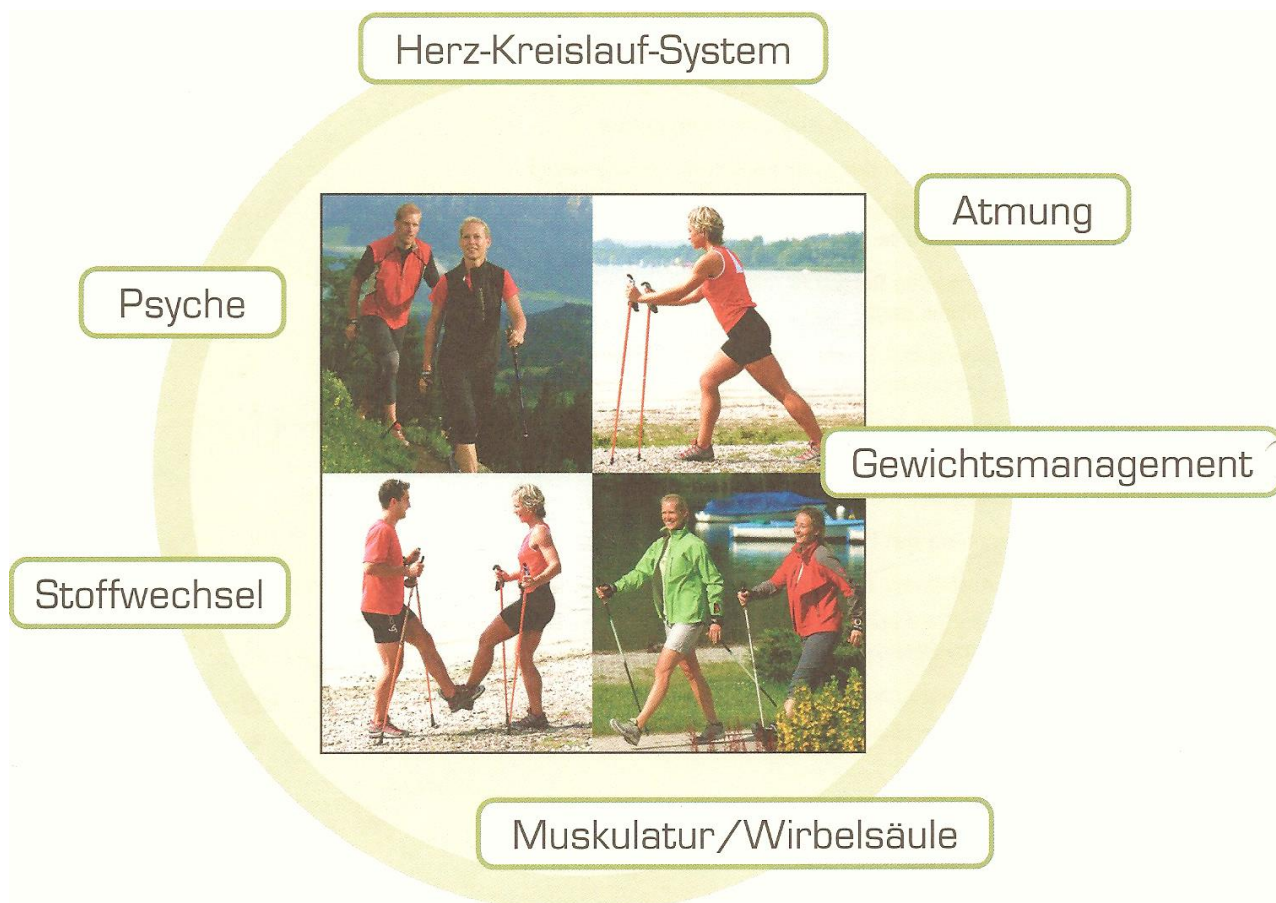


Nordic Walking

Der TV 1875 Vollmersbach e.V. freut sich, auch dieses Jahr eine Einführung ins Nordic-Walking anbieten zu können. In Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk Sport werden **immer dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr** – 18:00 Treffpunkt Bürgerhaus Vollmersbach, 18:15 Wanderparkplatz Herborn - die verschiedenen Techniken des Nordic-Walking erlernt.



Dies sind einige positive Gesundheitsaspekte von Nordic-Walking und in der Gruppe macht es erst richtig Spaß ☺ . Ähnlich dem Bewegungsablauf beim Langlauf verbindet Nordic-Walking die Gehbewegungen der Beine mit den diagonalen Bewegungen der Arme und dem Einsatz von Stöcken.

Neugierig geworden? Dann melde Dich bitte bei Simone Schneider 06781 31758 oder Petra Drahoß 06781 35634 an und schnuppere einmal rein ☺.