

Nordic WALKING



Kempener TV

**Vierfach Fitness für Ausdauer, Kraft,
Koordination und Bewegung**

**Fitnessrevolution: frische Luft,
viel Spaß, Gemeinschaft**

Gelenkschonender als Jogging

**Hohe Gesundheitseffizienz durch
Training des Herz-Kreislaufsystems**

Leichter Einstieg auch für Ungeübte

Der nächste Anfängerkurs mit 5 Übungseinheiten

donnerstags 7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10.2017

Beginn 18 Uhr

Jetzt anmelden

bei: Anni Graap Telefon 510523

**Kursgebühr: Nichtmitglieder € 30,--, Mitglieder € 20,--
Leihstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.**