

**Nordic**



---

**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**

**freitags 2.6., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6.2017**

**Beginn 18 Uhr**

**Jetzt anmelden**

**bei: Anni Graap Telefon 510523**

**Kursgebühr: Nichtmitglieder € 30,--, Mitglieder € 20,--**

**Leihstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.**