

# 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**

**Beginn 10 Uhr Di. 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3.2018**

**Beginn 18 Uhr Mo. 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5.2018**

**Beginn 18 Uhr Do 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7.2018**

**Jetzt anmelden**

**bei: Anni Graap Telefon 510523**

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