



TSG Altenhain

8/2
26.4.23

Nordic Walking ab 5. Mai

Ab dem 5. Mai startet bei der TSG Altenhain 1900 e.V. ein neues Sportangebot, für alle, die sich gerne in der Gruppe in freier Natur bewegen möchten. Die Ausdauersportart erfreut sich großer Beliebtheit, deren Kernelement aus schnellem, rhythmischem Gehen mithilfe zweier Stöcke besteht.

Das Angebot ist sowohl für trainierte Sportler als auch für eher untrainierte Menschen geeignet, die sich regelmäßig etwas bewegen wollen, da jeder die Intensität der Bewegung selbst bestimmen kann. Das Alter spielt ebenfalls keine Rolle – jeder kann guten Gewissens zu den Stöcken greifen und so-

mit seinem Körper und seiner Seele etwas Gutes tun.

Treffpunkt ist jeden Freitag, 10:00 Uhr am Parkplatz der Kahlbachhalle, Kirchstraße 31 in Altenhain, von wo aus ein ca. 60-minütiger Rundweg gestartet wird. Voraussetzungen: zwei Nordic Walking Stöcke, 1-2 Schnupperteilnahmen sind kostenfrei, anschließend ist die TSG-Mitgliedschaft erforderlich (derzeit Erw. 78,- € pro Jahr). Weitere Infos unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei unserer Übungsleiterin Andrea Griem unter der Tel.: 0177/ 6885748, oder per Mail: andrea.griem@gmail.com.