

# NORDIC WALKING + WORKOUT

NEU im  
Programm  
beim  
**MTV**  
**Gifhorn**

## **Nordic Walking + Workout -perfekter Ausdauersport**

an der frischen Luft für jedes Alter, gemeinsam bewegen und fit bleiben. Nordic Walking für ein gesundes und langes Leben!

Dieses Sportangebot ist auch für Neueinsteiger geeignet. Durch das Bewegen in der Natur wird das Immunsystem gestärkt und in der Gruppe macht Walken noch mehr Spaß.

Die für diese Sportart notwendige Lauf-Technik kann in unserem Nordic-Walking-Kurs erlernt werden. Dafür haben wir mit Cindy Jaeger eine kompetente Übungsleiterin gefunden.

Nordic Walking kann von Menschen jeder Altersgruppe erlernt werden, da das Lauftempo individuell an das jeweilige Fitnesslevel angepasst werden kann.

Neu in unserem Kurs ist die Verbindung von Walking und Workout: zwischendurch werden kleine Krafteinheiten eingebaut, Unter- und Oberkörper werden gleichzeitig trainiert, am Ende kann man bis zu 400 kcal pro Stunde verbrennen.

**Kostenlose Schuppertage für alle, danach mit**

**Anmeldung über die Geschäftsstelle**

**Wann: Freitag, 30.09., 07.10., 14.10., 04.11.**

**Uhrzeit: 08:30 Uhr – 09:30 Uhr**

**Ort: Flutmulde Gifhorn, Winkeler Str. 2**

**Eingang zur Geschäftsstelle**

**Dozent: Cindy Jäger**



**Wir beraten Sie gern!**

Telefonisch erhalten Sie Auskunft:

Montag, Dienstag und Donnerstag 08:00 – 13:00 Uhr  
und Mittwoch von 15:00 – 19:00 Uhr  
unter der Telefonnummer 05371-53330  
oder per Mail: [info@mtv-gifhorn.de](mailto:info@mtv-gifhorn.de)



**MTV Gifhorn**

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.