

Info-Flyer  
TV Borghorst 1884 e.V.

## Nordic- /Walking

### TRAININGSZEITEN

#### **Donnerstag**

9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Offene Gruppe mit R. Mischak  
Start im Grottenkamp, Eingang Bagno

Walking-Neulinge sind jederzeit herzlich willkommen. Nordic Walker sollten außerdem schon Grundkenntnisse und eigene Stöcker mitbringen. Stöcke können aber auch zum Probieren geliehen werden, dann bitte vorher melden.

### KONTAKT

**R. Mischak** (Abteilungsleiterin)

### BEITRÄGE (gültig 01.01.2021 bis 31.12.2021)

#### **Junioren**

bis 18 Jahre monatlich (aktiv): 5,00 €  
Aufnahmegebühr Kinder/Jugendliche: 5,00 € (einmalig)

#### **Senioren**

ab 18 Jahre monatlich (aktiv): 9,00 €  
Aufnahmegebühr Erwachsene: 10,00 € (einmalig)

Info-Flyer  
TV Borghorst 1884 e.V.

## Nordic- /Walking

### INFORMATION

#### **Walking**

Das zügige, schnelle gehen mit dem betonten Armeinsatz erfreut sich großer Beliebtheit. Walking ist eine Sportart für alle, die ihre Gesundheit, ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden steigern wollen.

#### **Nordic Walking**

Die Trendsportart ist ein sanftes Fitnessstraining für jeden, trainiert Herz und Kreislauf, schont die Gelenke und ist so einfach, dass es auch Untrainierte im Kursus schnell lernen. Ideal zum Stressabbau. Ganzkörpersport auch für Läufer und andere Sportler: hervorragend geeignet als Vorbereitungs- und Ergänzungstraining zum Laufen und für andere Sportarten.

*An die Stöcke - fertig - los!*