

TSV Bernhardswald: Nordic Walking Treff folgt auf erfolgreichen Nordic-Walking-Kurs

in 10 Kurseinheiten à 90 Minuten lehrte die Wellnestrainerin und Basic-Instruktorin Nordic Walking Claudia Mathes ihren Teilnehmern die Bewegungsabläufe der Sportart Nordic Walking. Auch bei widrigen Witterungsbedingungen übte die Gruppe regelmäßig am Bernhardswalder Radweg das gesündeste und effektivste Ganzkörpertraining in der freien Natur und beherrscht jetzt die Nordic Walking Technik perfekt. Die Sportler sind von der vom Finnen Marko Kantaneva stammenden Ausdauersportart so sehr angetan, dass Claudia Mathes vom TSV Bernhardswald einen Nordic Walking Treff in Bernhardswald anbietet. Unterstützt wird Sie dabei von Claudia Bech, einer erfahrenen Nordic Walkerin. Am 23.01.2011 beginnt der Treff und findet jeweils Montags von 08:30 bis 10:00 Uhr statt. Treffpunkt ist der Sportplatz vom TSV Bernhardswald. Die Routen sind abwechslungsreich und werden abhängig von der Witterung gewählt.



Weitere Informationen bei Claudia Mathes
Tel. 09407/9589320 oder 0171/8437327
Email: claudia.mathes@t-online.de