

# Nordic-Walking Kurs beim SSV Heiligenwald

*fit und gesund  
durch den Winter*

**für alle Altersgruppen!  
für jeden Fitnessstand!  
auch für Sportmuffel!!**

Überzeugen Sie sich von der positiven Wirkung des Nordic-Walking auf das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem; in der wunderschönen Naturkulisse im Naherholungsgebiet Itzenplitz.

Am 26. und 27. Oktober jeweils von  
9°Uhr bis ca. 12°Uhr.

Teilnahmegebühr 15,00€  
(incl. 1 Monat kostenloses Training)

Anmeldungen bei Klaus Gorny unter 01724268415

