



GYM WELT 
GYMNASTIK • FITNESS IM VEREIN

**Stöckelst du noch -
oder machst du schon Sport?**
Nordic Walking - der am meisten
unterschätzte Gesundheitssport!

EINSTEIGERKURS NORDIC WALKING

Beginn:
Donnerstag, 07. Juni 2018

mvd sportverein
Vereint zu sportlicher Vielfalt.

NORDIC WALKING

Richtig angeleitet und durchgeführt, vielleicht eines der besten Ganzkörpertrainings, das es gibt.

90 % der Körpermuskulatur werden trainiert, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert.

Das trainierte Herz-Kreislauf-System beeinflusst positiv unser Immunsystem.

Einsteigerkurs 8 Termine zwischen 7. Juni und 26. Juli
Kursgebühr für Nichtmitglieder 25,- EUR

Ort Stephanienufer, Mannheim/Lindenhof

Treffpunkt Statue der Stephanie Großherzogin von Baden

Zeit 19:00 bis 20:30 Uhr

Voraussetzungen Lust auf Bewegung, Lust auf Sport & Spaß in der Community, für jeden Fitness-Level

Equipment Sportschuhe und -kleidung, geeignet für das jeweilige Wetter, eventuell Getränk. Nordic Walking Stöcke können Neueinsteigern gerne gestellt werden; bitte bei der Anmeldung vormerken lassen.

Info und Anmeldung www.mvd-mannheim.de