
Turngemeinde
Lämmerspiel e.V. 1905



Turn- und Sportvereinigung
1885 e.V. Lämmerspiel



„ NORDIC WALKING “



... startet wieder bei der Turnkooperation von TSV u. TG Lämmerspiel

ab dem **02. März 2022** um **18.15 Uhr**

- Für fitte Läufer, die gerne die Technik vertiefen oder erlernen wollen
- Wir laufen 1 Stunde ca. 4-5 km am Anfang, Steigerung im Laufe der Zeit. Bewegung an der frischen Luft mit optimaler Bewegung des ganzen Körpers, auch mit Einbindung von leichter Gymnastik und Dehnübungen
- Nordic Walking ist erwiesenermaßen die beste Bewegungsmöglichkeit für den gesamten Körper ohne größere Belastung.
- In Begleitung einer ausgebildeten Trainerin wird die Stock- sowie die Lauftechnik vermittelt.

Das ganze mit Freude am Sport und in netter der Gesellschaft

Workshop: 10 Stunden

Wann: Ab Mittwoch 02. März um 18.15 Uhr (wöchentlich)

Wo: Treffpunkt TG Halle

Wie viel: Mitglieder frei / Nichtmitglieder 50,00 €

Anmeldung bitte bis spätestens 25. Februar bei

Kontakt: Ute Deuchert, Tel. 069-89994548 oder utedeuchert@online.de

Bei Bedarf können Stöcke gegen eine Kautions von 15,00 Euro ausgeliehen werden.

**Die aktuellen Abstandsregeln und Hygienevorschriften sind zu beachten.
Es gilt derzeit die Regelung, dass alle Teilnehmer geimpft sein sollten.**



„ NORDIC WALKING “ für Senioren



ab dem **04. März 2022** um **11.30 Uhr**

- **Angesprochen sind lauffreudige Senioren oder Personen mit geringer Leistungsfähigkeit, die mit den Stöcken, auch als Sicherheit, möglichst effektiv und sicher kleine Strecken bewältigen möchten.**
- **Hierzu wird die Technik in einer Gruppe vermittelt, da macht es auch viel mehr Spaß**
- **Mit etwas leichter Gymnastik u. Dehnübungen gibt es noch zusätzliche Fitness.**
- **Die Gehstrecke ist auf festem Untergrund und in der Entfernung sowie der Geschwindigkeit, so gehalten, dass es jeder gut bewältigen kann**
- **Nordic Walking ist erwiesenermaßen die beste Bewegungsmöglichkeit für den gesamten Körper ohne größere Belastung.**
- **In Begleitung einer ausgebildeten Trainerin wird die Stock- sowie die Lauftechnik vermittelt.**

Das ganze mit Freude am Sport und in netter der Gesellschaft

Workshop: 10 Stunden

Wann: Ab Freitag 04. März um 11.30 Uhr (wöchentlich)

Wo: Treffpunkt TG Halle

Wie viel: Mitglieder frei / Nichtmitglieder 50,00 €

Anmeldung bitte bis spätestens 27. Februar bei
Kontakt: Ute Deuchert, Tel. 069-89994548 oder utedeuchert@online.de

Bei Bedarf können Stöcke gegen eine Kauton von 15,00 Euro ausgeliehen werden.

Die aktuellen Abstandsregeln und Hygienevorschriften werden beachtet
Es gilt derzeit die Regelung, dass alle Teilnehmer geimpft sein sollten.