



Mit Schwung durch die 2. Jahreshälfte

Nordic-Walking

**Kurs 1:** Beginn: Montag, 12.08.2019, um 9 Uhr, ca. 60 Minuten

Dieses Angebot richtet sich an Männer und Frauen, die sich gern mit Anderen an der frischen Luft bewegen möchten. Einfach mal kommen und mitmachen.

**Kurs 2** Beginn: Mittwoch, 14.08.2019, um 9 Uhr, ca. 70 Minuten

In diesem Kurs werden wir uns etwas längere Strecken vornehmen. Wenn das Wetter mal nicht optimal ist, sind wir trotzdem unterwegs. Mit der richtigen Kleidung ist es kein Problem.

Kurs 1+2 beinhalten 15 Übungseinheiten und kostet für Nicht-Mitglieder des MTV Bornhausen 27 Euro. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Kurs 3** Beginn: Mittwoch, 14.08.2019, um 18 Uhr, ca. 80 Minuten

Hier wird es anstrengender und es dürfen keine gesundheitlichen Einschränkungen vorhanden sein. Bis zu den Herbstferien sind es 10 ÜE.

Treffpunkt für die Kurse: Hinter den Höfen 5, Bornhausen

Ich freue mich auf Sie

Margarete Hoppe