



## Mit Schwung durch die 2. Jahreshälfte

### Nordic-Walking

**Kurs 1:** Beginn: Jeden Montag um 9:00 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: Jeden Mittwoch um 9:00 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 3** Beginn: Jeden Mittwoch um 18:00 Uhr, ca. 80 Minuten

Hier wird es anstrengender und es dürfen keine gesundheitlichen Einschränkungen vorhanden sein.

Treffpunkt für die Kurse: Hinter den Höfen 5, Bornhausen

Ich freue mich auf Sie

Margarete Hoppe