



Auch 2019 bietet Arminia Nordic Walking zur Förderung der Fitness und Gesundheit an

Bekanntlich ist Nordic Walking eine Bewegungsart, die Menschen aller Altersgruppen bei Fitness und Gesundheit fördert. Herz- / Kreislauf werden gestärkt und die Gelenke geschont.

Auch in diesem Jahr konnten wir, speziell für Neuanfänger, wieder einen geschulten Trainer gewinnen.

**Kursstart: Ab Mittwoch, 8. Mai 2018, 18.30 Uhr
1 x pro Woche**

**Treff am Kirchpark Langeneicke
(von dort geht es mit Fahrgemeinschaften nach Erwitte
zur Pöppelsche)**

**Walkingstöcke werden bei Bedarf zur Verfügung
gestellt. Teilnahme ist kostenlos.**