



# **Auch 2022 bietet Arminia wieder Nordic Walking zur Förderung der Gesundheit und Fitness an**

**Herz, Kreislauf und Bewegung in der Gruppe werden  
gestärkt und die Gelenke geschont.**

**Anfänger sind herzlich und gerne willkommen.**

**Kursstart: Mittwoch, 11. Mai 2022, 18.30 Uhr**

**Regelmäßig 1 x pro Woche**

**Treff am Kirchpark Langeneicke**

**(wir starten und beenden dort unsere Runden in und  
um Langeneicke)**

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