

---

## Nordic Walking für Senioren und Seniorinnen

Kann ich (noch) mithalten? Halte ich die Gruppe nur auf? Wie schnell sind die anderen?

Diese oder ähnliche Fragen beschäftigen viele Sportwillige im dritten Lebensabschnitt. Für diese unsicheren Personen bietet der TuS Essenrode jetzt einen fünfteiligen Technikkurs „Nordic Walking“ an.

Nachdem schon drei Kurse erfolgreich durchgeführt wurden, versuchen wir es jetzt mit diesem Spezialangebot.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt sieben Personen. Mitmachen kann jede(r), die (der) neugierig auf diese Sportart an der frischen Luft ist. Auch Bluthochdruck an sich ist kein Ausschlusskriterium. Einige Arten werden durch sanftes Ausdauertraining sogar positiv beeinflusst. Wer unsicher ist, sollte bei seinem Hausarzt nachfragen.

Eigene Stöcke sind von Vorteil. Wichtiger sind bequeme Lauf- oder Wanderschuhe.

Starten werden wir am 7. September 2006. Treffpunkt ist jeweils donnerstags um 9.30 Uhr an der Turnhalle. Der Kurs besteht aus fünf Einheiten zu ungefähr sechzig Minuten.

Dieses Angebot ist für Mitglieder des Vereins kostenlos. Nichtmitglieder zahlen 35,00 €.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Spartenleiterin Anke Wegner (Tel. 661) oder bei der Übungsleiterin Annette Dohmes (Tel. 1447). Bei diesen Personen können Sie sich auch anmelden.