



Nordic Walking im Prinzenpark

Ab Freitag, 6. August 2021 immer wöchentlich

**DIE PARITÄTISCHE NACHBARSCHAFTSHILFE ÖSTLICHES RINGGEBIET BIETET
EINEN WÖCHENTLICHEN NORDIC-WALKING-LAUFTREFF**

LOS GEHT ES AB FREITAG, 6. AUGUST

- = Wann: immer freitags von 10 bis 11 Uhr**
- = Treffpunkt: Vor der Nachbarschaftshilfe
Jasperallee 42, rechts neben dem Lokal „Heinrich“**



Wir freuen uns über viele Teilnehmende und Interessierte, denn:
Nordic Walking trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination,
stärkt den Rücken und durch die Aktivität draußen auch das Immunsystem.
Jeder kann teilnehmen, alters- und fitnessunabhängig, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

WIR GEHEN BEI JEDEM WETTER!

Für Rückfragen steht Ihnen Regina Oestmann unter Telefon: 0531/1233790 oder per E-Mail:
regina@oestmanns.de zur Verfügung