



Verein für Leibesübungen Hamburg von 1893 e.V.

# Information

## Nordic Walking

Joggen ist nichts für dich, aber du suchst die Bewegung im Freien?

Dann solltest du Nordic Walking ausprobieren...

Dieses fitnessorientierte Gehen ist für alle Alters- und Personengruppen geeignet, da es unterschiedlich intensiv durchgeführt werden kann.

Durch den Einsatz von Walkingstöcken ist Nordic Walking ein Ganzkörper & Herz- Kreislauftraining.

**Start: 22.08.2023**

**Zeit:** Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr

**Ort:** Vereinshaus Barmbeker Str. 62

**Beitrag:** Grundbeitrag VfL 93 + Abteilungsbeitrag Turnen

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Jetzt mit der Sportangebotsnummer: 2.921 anmelden!