

Nordic Walking Abzeichen-Abnahme

Gesundheitssport Nordic Walking

DLV-Nordic-Walking-Abzeichen-Abnahme

Bewegung ist die Voraussetzung für gesunde Lebensführung, für körperliche und geistige Belastbarkeit und für seelisches Wohlbefinden. Die Ausdauersportart Nordic Walking verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke kann ein komplettes Ganzkörper-Training durchgeführt werden.

Als zusätzlichen Anreiz und Ergänzung des Breitensportlichen Angebots bietet der Gehsportverein Regensburg auch in diesem Jahr die Abnahme des „DLV-Nordic-Walking-Abzeichen“ an. Dabei gehen die Teilnehmer 60 oder 120 Minuten ohne Unterbrechung, wobei die zurückgelegte Strecke keine Rolle spielt. Treffpunkt ist am 24.09.2010 um 15.30 Uhr beim Parkplatz SG Walhalla - gegangen wird entlang des Regen. Weitere Informationen zur Abzeichen Abnahme und Trainingszeiten unter www.gehsport.de oder unter Tel. 0941 / 86520

