

Walkerinnen/Walker gesucht – machen Sie mit!

Diese Zeilen richten sich an alle, die vielleicht schon länger mit dem Gedanken spielen, etwas an sich zu verändern und die den Gedanken dazu vor sich herschieben. Aber auch diejenigen sollen sich angesprochen fühlen, die sich spontan entscheiden, endlich mit Freizeitsport zu beginnen. Als positiven Nebeneffekt der Sportausübung trifft man auf Gleichgesinnte. Im TV Jahn gibt es schon länger die Möglichkeit, beim gesunden Ausdauersport in der freien Natur in einer der Walkinggruppen mitzumachen. Voraussetzung dafür ist, dass Mann oder Frau körperlich dazu in der Lage ist, eine Strecke von fünf bis sieben Kilometern in einer Stunde in Walsrodes wunderschönen Umgebung zu walken. Idealerweise besteht die Sportbekleidung dazu aus dem Wetter angepasstem luftigen Outfit. Als Sportschuhe kommen Walking- oder Laufschuhe in Betracht. Walkingstöcke sind nicht unbedingt erforderlich. Aber mit Stockeinsatz werden beim Nordic Walking mehr als 80 % aller Muskeln bewegt.



Andreas Trautmann
Übungsleiter Walking

Übungsleiter Andreas Trautmann lädt alle interessierten Personen ein, sich bei ihm zu melden (Tel. 05161/2416 bzw. 01522/8010535 {WhatsApp}) und in einer seiner drei Gruppen wie folgt einzusteigen:

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Flottes Gehtempo, 6,9 km	mittwochs	18.00	Walsrode, Tannenweg
Gemäßigtes Geh-Tempo, 5 km	freitags	18.00	Walsrode, Tannenweg
Flottes Geh-Tempo mit Gymnastik-Einlagen, 5 km	samstags	8.00	Walsrode, Parkplatz Waldgaststätte Eckernworth

Weitere Walking-Termine der Übungsleiter Horst Schubert und Anneliese Willnat entnehmen Sie im rückwärtigen Teil dieses Heftes oder auf der Homepage des TV Jahn in der Abteilung Turnen unter der Rubrik Übungszeiten.



NIEMEYER

PLANUNGSGRUPPE GMBH

KIRCHPLATZ 5 29664 WALSRÖDE

TEL.: 05161 / 9808-0 FAX: 05161/9808-20

E-Mail: buero@pg-niemeyer.de www.pg.niemeyer.de