

LfV *Leichtathletikfreunde 1987 Villmar e. V.*

1. Vorsitzender Walter Haas, Grabenstr. 19, 65606 Villmar

NORDIC WALKING – ABER RICHTIG.

Die sanfte Ausdauersportart im Freien.

Die Leichtathletikfreunde 1987 Villmar e. V. bieten unter der Leitung des lizenzierten Übungsleiters Hans Walter Kremer Nordic Walking in ihrem Programm an. In Theorie und Praxis geht es um Trainingseffekte wie bessere Grundlagenausdauer, korrekte Körperhaltung durch den Stockeinsatz, Kreislaufaktivierung und bessere Durchblutung, bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule, Kräftigung der Rückenmuskulatur, Immunkräftigung und vieles mehr. Nordic Walking ist ein sanfter Ausdauersport, mit dem alle ihre Kondition wirksam trainieren können. Begonnen wird mit kürzeren Strecken, die problemlos bewältigt werden können und das Tempo wird so gewählt, dass man sich während des Walkens mühelos unterhalten kann. Der Startschuss für die neue Nordic Walking Abteilung fällt am Mittwoch, den 15. Februar 2023 um 17:00 Uhr. Ab diesem Termin gibt es wöchentlich diese gesunde Sportart mittwochs um 17:00 Uhr und freitags um 9:00 Uhr. Treffpunkt ist jeweils das Vereinsheim der Leichtathletikfreunde Villmar.

Alle, die daran Interesse haben, können sich ab sofort informieren oder anmelden bei Hans Walter Kremer, per Mail unter hanswalterkremer@gmx.de oder per Handy unter 015252461415.

Kurzentschlossene können selbstverständlich auch einfach zu den genannten Zeiten kommen und an dem vierwöchigen Schnuppertraining teilnehmen.

Hans Walter Kremer und die LfV freuen sich auf eine rege Teilnahme und auf eine tolle Nordic Walking Gruppe.

Viele Grüße

Walter Haas