
Endlich Nordic Walking beim TuS Essenrode

Nach vielen Anfragen und einem erfolgreichen Schnupperangebot beim Fitnesstag bietet der TuS nun erstmalig einen Kurs für Nordic Walker an bzw. für diejenigen, die diese Sportart erlernen möchten.

Mitmachen kann jeder, der Lust hat, sanftes Ausdauertraining an der frischen Luft durchzuführen, und natürlich die entsprechende, wärmeregulierende Bekleidung besitzt. Profi-Schuhe sind nicht erforderlich. Jogger oder gut sitzende Wanderschuhe sind am Anfang völlig ausreichend. Passende Stöcke sollte jeder dabei haben. Wer sich keine kaufen möchte, kann in den Sportgeschäften des Umlandes nachfragen. Dort werden diese kostengünstig verliehen.

Als Übungsleiter konnte die Gesundheitssportexpertin Annette Dohmes gewonnen werden. Der Kurs besteht aus fünf Einheiten zu je sechzig Minuten und beginnt am Freitag, den **3. März, um 10.45 Uhr**. Bei großem Interesse sind nach Ostern auch andere Termine möglich.

Dieses Angebot ist für Mitglieder des Vereins kostenlos. Nichtmitglieder zahlen 35,00 Euro.

Die Anmeldungen laufen über Die Spartenleiterin Anke Wegner (Tel. 661) oder direkt über Annette Dohmes (Tel. 1447).