



Nordic Walking

**Krefeld Forstwald
Parkplatz Forsthaus**

Do. 11:00-12.00 Uhr
für Damen und Herren



Claudia Matter
02151/794136

Die IGA-Tönisvorst bietet einen Treff für entspanntes Nordic-Walken an. Besonders geeignet für ältere Teilnehmer, die in geselliger Runde regelmäßig Herz-Kreislauf und Kondition stärken wollen. Auch Einsteiger sind willkommen, die Technik wird vermittelt. Leichte Gymnastik und Gleichgewichtsübungen runden die Stunde ab. Schnuppern ist jederzeit möglich.