

Nordic Walking beim SV Aschbuch

Aschbuch (lri) Der SV Aschbuch bietet auf Grund der großen Nachfrage am Samstag, 26. Oktober, wiederholt einen Nordic Walking-Einführungskurs an. Nordic Walking ist aktives Walking, Stretching und Kraftübung mit speziellen Carbon-Stöcken. Alois Groll lehrt von 13 bis 15 Uhr Schritt- und Atemtechnik sowie die korrekte Handhabung der Stöcke, die zur Ausführung der neuen Sportart notwendig sind. „Dieses Walking trainiert die Aerobic-Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Ganzkörpermuskulatur. Zusätzlich wird die Herz- und Kreislaufleistung verbessert, und die Gelenke werden geschont. Nordic Walking steigert den Kalorienverbrauch und ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion“, so der SV Aschbuch. Anmeldung bei Anita Pfäffl unter Telefon (0 84 61) 15 21. Die Kursgebühr beträgt zehn Euro (einschließlich Leihgebühr der Stöcke). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Treffpunkt ist um 13 Uhr am Bushäuschen in Aschbuch.