

WIEDER IM PROGRAMM

(Nordic) Walking

ab 28. April 2025

Walking bzw. Nordic Walking sind wunderbare und sanfte Sportarten, um die Ausdauer zu trainieren, Herzkreislauf-Erkrankungen vorzubeugen sowie Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule ist sehr gering. Walking / Nordic Walking bildet damit für viele Menschen die ideale Ausdauersportart zum Einstieg in eine sanfte körperliche Beanspruchung.

Walking / Nordic Walking lässt sich so dosieren, dass es sich sowohl für Einsteiger, Senioren und Menschen mit gesundheitlichen Risiken, als auch für fitnessambitionierte Männer und Frauen eignet.

TERMIN

Montag, 15:00 – 16:00 Uhr
9 x 1 Std. ab 28. April 2025

Sport • ist • im • Verein • am • schönsten •
• Machen • Sie • bei • uns • mit •

www.turnverein-eschersheim.de



TERMINE

28.4., 05.05., 12.05., 19.05.,
26.05., 02.06., 16.06.,
23.06., 30.06.

TREFFPUNKT

Eingang TV Eschersheim
Maybachstraße 14
60433 Frankfurt

TRAINERIN

Olga Trokhina

KOSTEN

Mitglieder: kostenlos
Nicht-Mitglieder: 20,00 €

TEILNEHMERZAHL

mind. 5 TN

BEZAHLUNG

Nicht-Mitglieder erhalten
eine Rechnung per Mail

ANMELDUNG

bis zum **22.04.2025**
Zur Anmeldung bitte das
Anmeldeformular
verwenden.