



## Gesundheit und Sport - vor Ort

Das SportBildungswerk des Stadtsportbundes Wuppertal e.V. bietet folgenden Kurs am Toelleturm, Hohenzollernstr. 33 an.

### Nordic Walking

Die „Trendsportart“ Nordic Walking ist ein schonendes aber effektives Ganzkörpertraining, das unabhängig von Alter, Geschlecht und Gewicht, für fast jeden geeignet ist. Neben den positiven Effekten des Walking wird hier der Bewegungsapparat deutlich entlastet und ist daher für Personen mit Knie- und Rückenbeschwerden besonders geeignet. Durch den Einsatz der Stöcke wird darüber hinaus die Arm- und Brustmuskulatur gestrafft.

Nordic Walking ist leicht zu erlernen und kann fast überall ausgeübt werden.

**Hinweis:** Stöcke können gegen Gebühr ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Stöcke benötigt werden.

**191539**

Mo. 18.30 – 20.00 Uhr, ab 11.03.19,

12 X 2 U.Std. - € 64,80

Kursleitung: Jörg Werbeck

Treffpunkt: Toelleturm, Hohenzollernstr. 33

### Weitere Kurse in Ihrer Nähe

**Anmeldung und weitere Informationen:**

**Sport- und Gesundheitszentrum des Stadtsportbundes Wuppertal e.V.**

**Bundesallee 247, 42103 Wuppertal, Tel. 0202-456056**

**[www.sportangebote-wuppertal.de](http://www.sportangebote-wuppertal.de)**