



**Sparte Gymnastik**

**Kursleiterin: Sandra Juliane Brütt**

## **Nordic Walking**

Der BSV Lübeck bietet neue Nordic Walking Kurse an! ab Montag, den **09.08.2021** über 8 Wochen an.

**Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr (Anfänger)**  
**18:00 – 19:00 Uhr (Fortgeschritten)**

**Treffpunkt: Zweite Ochsenkoppel am Waldeingang**

An der frischen Lust im schönen Lübecker Wald treffen wir uns bei fast jedem Wetter immer Montags in zwei netten Truppen.

Gemeinsam laufen wir und haben jede Menge Spaß. Wir verbessern beim Laufen nicht nur unsere Ausdauer, stärken unser Immunsystem und kurbeln die Fettverbrennung an, sondern trainieren nebenbei die großen Muskelgruppen und lösen Verspannungen im Nacken und Schulterbereich.



*Stöcker können in begrenzter Zahl geliehen werden (gegen Gebühr).*

**Kursgebühr: 30,00 € zzgl. des BSV-Jahresbeitrag 7,31 €**

Verbindliche Anmeldung per E-Mail an [info@bsv-luebeck](mailto:info@bsv-luebeck) oder Telefon 0451-77 0 75 erforderlich.

**Haben Sie Lust bekommen?**

**Ich freue mich auf Sie!**