



Präventionskurs

Nordic-Walking

Fit und gesund leben - Bewegung an der frischen Luft!

Der ideale Sport an der frischen Luft:
wstärkt das Herz-Kreislaufsystem,
wregt den Stoffwechsel an,
wbeugt Rückenbeschwerden vor,
um nur einige Pluspunkte zu nennen!



Start: 3. April 2019

mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr (10 Einheiten)
Treffpunkt Sportzentrum Fasanerie

Kursgebühr: 80,00 €, Kurs-Nr.: 19005
unter Angabe von Kursnummer und Name vorab
zu überweisen an TV 1860 Lich e.V.
IBAN: DE77 5139 0000 0074 0189 04

Anmeldung: **Detlev Sigmund T 06403 1779**
E-Mail d.sigmund@gmx.de



Dieses anerkannte Gesundheitsprogramm kann durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden! Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

