



FIT DURCH DEN HERBST

wenn die Blätter fallen,
purzeln auch die Pfunde ...

Nordic Walking bietet den optimalen Start in den Tag. Der Trendsport bringt die Herzfrequenz auf Fettverbrennungsniveau, trainiert den Oberkörper durch den Armeinsatz, löst Verspannungen im Nacken, fördert die Koordination und ist Bewegung mit Fun-Garantie.

Schnupperkurse Nordic Walking

Sticks können gestellt werden.

Eimsbüttel, Am Weiher | Winterhude, Stadtpark
Niendorf, Gehege | Außenalster – Termine auf Anfrage

monasports

Informationen und Anmeldungen

Fon 040. 25 48 27 54 | Mobil 0179. 139 83 63

mona.diekmann@monasports.de | www.monasports.de