



Pressemitteilung

Der Postsportverein Remagen informiert

Fit und schlank durch schnelles Gehen – Probieren Sie es aus: Nordic-Walking ist eine gute Möglichkeit, sich gesund zu halten und ist eine bei Einsteigesportlern beliebte Ausdauersportart, die herzschonend und gleichzeitig sehr gesund ist. Bei technisch richtiger Ausführung und Nutzung der Stöcke werden optimale Erfolge für das Herz-Kreislauf-System und der ganzen Körpermuskulatur erreicht. Marita Kill, Walking-Instructorin beim Postsportverein Remagen, zeigt wie es geht und begleitet die Gruppe jeden Montag von 17:30 – 18:30 Uhr. Eigentlich ist es Nordc-Walking nichts anderes als schnelles Gehen, wobei zwei Stöcke zum Einsatz kommen, die im Rhythmus der Schritte eingesetzt werden. Mit den Stöcken drückt man sich vom Boden ab. Dadurch wird die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur trainiert, die Fußgelenke entlastet und die Kniegelenke geschont. Älteren geben die Stöcke zusätzlich Sicherheit beim Gehen. Diese Sportart ist geeignet: bei jedem Wetter, bei jedem Untergrund, in jeder Jahreszeit, für jedes Alter, ob Mann, Frau oder Kind, in der Gruppe oder alleine und für kurze oder lange Strecken. Da es wechselnde Treffpunkte gibt erkundigen Sie sich bitte im Büro des Vereins, Telefon 02642-1213.

Unsere Homepage www.postsv-Remagen.de informiert sie über das gesamte Sportangebot. (ACH)

Blick aktuell Remagen Nr. 39/2018

Der Postsportverein Remagen informiert

Fit und schlank durch schnelles Gehen

Nordic-Walking jeden Montag

Remagen. Nordic-Walking ist eine gute Möglichkeit, sich gesund zu halten und ist eine bei Einsteigesportlern beliebte Ausdauersportart, die herzschonend und gleichzeitig sehr gesund ist. Bei technisch richtiger Ausführung und Nutzung der Stöcke werden optimale Erfolge für das Herz-Kreislauf-System und der ganzen Körpermuskulatur erreicht. Marita Kill, Walking-Instructorin beim Postsportverein Remagen, zeigt, wie es geht, und begleitet die

Gruppe jeden Montag von 17.30 bis 18.30 Uhr. Eigentlich ist Nordic-Walking nichts anderes als schnelles Gehen, wobei zwei Stöcke zum Einsatz kommen, die im Rhythmus der Schritte eingesetzt werden. Mit den Stöcken drückt man sich vom Boden ab. Dadurch wird die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur trainiert, die Fußgelenke entlastet und die Kniegelenke geschont. Älteren Menschen geben die Stöcke zusätzlich Sicherheit beim Gehen. Diese

Sportart ist geeignet: bei jedem Wetter, bei jedem Untergrund, in jeder Jahreszeit, für jedes Alter, ob Mann, Frau oder Kind, in der Gruppe oder alleine und für kurze oder lange Strecken. Da es wechselnde Treffpunkte gibt, sollen sich Interessierte bitte im Büro des Vereins erkundigen, Tel. (0 26 42) 12 13. Die Homepage www.postsv-Remagen.de informiert auch über das gesamte Sportangebot des Postsportvereins.