

Haag, 29.12.2018

Nordic Walking

Um auch über die kalte Jahreszeit nicht einzurosten, fit zu bleiben und frische Luft zu schnappen, startete der RC Stadt Haag am 06. November 2018 wieder das Nordic Walking. Die Strecken führen durch und rund um Haag. Trotz regelmäßiger Teilnahme und guten Haager Kenntnissen, sind immer wieder Streckenabschnitte dabei, die nicht jede/r kennt. Je nach Witterungsverhältnissen und Motivation der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, beträgt die Streckenlänge ca. 7 – 10km.

Nordic Walking stärkt die Herz-, Schulter-, Bein- und Armmuskulatur und erhält die Beweglichkeit der Gelenke. Weiter werden Rückenproblemen vorgebeugt. Die entstehende Druckbelastung sorgt für eine Regeneration der Bandscheiben.

Ganz wichtig: Auch der Spaß und die Unterhaltung zwischen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen kommt nicht zu kurz. Und wir sind uns alle einig: die Bewegung an der frischen Luft ist immer gut!

Wir freuen uns daher auf eine zahlreiche Teilnahme bei unseren Runden. Mitgehen kann jede/r, der/die körperlich fit ist und die entsprechende Ausrüstung hat.

WANN: ab 06. November 2018 jeden **Dienstag**
TREFFPUNKT: um **18:30** bei der **Mostviertelhalle**



RC Stadt Haag – Kontaktadresse: Andreas Lexmüller
3350 Haag, Holzleiten 201
Tel.: 0664-88345353
Mail: radclub@stadthaag.at
<http://www.radclub-stadthaag.at>