



SAISONSTART

Vital-Sport-Gemeinschaft mit REHA Arnstein e. V.

**Auch in 2013 wollen wir uns mit NORDIC-WALKING
wieder „FIT“ halten.**

Deshalb starten wir am Dienstag, den 12. März 2013 sowie am Samstag, den 16. März 2013, mit unseren Nordic-Walkinggruppen in die Laufsaison.

Dienstags geht es um 10:00 Uhr ab VSG-Freigelände; Am Alten Schwimmbad, los. Hier wird eine ebene Strecke gegangen, die auch für Ungeübte und Konditionsschwächere geeignet ist.

Samstags geht es um 15:30 Uhr ebenfalls ab VSG-Freigelände an den Start. Hier treffen sich die Laufbegeisterten, die bereits das Nordic-Walking-Fieber gespürt haben. Nach einem Aufwärmtraining geht es rund um Arnstein für die Dauer von ~ 1,5 Stunden auch bergauf und bergab.

Bewegung an der frischen Luft bei Sonnenschein macht gute Laune, deshalb rafft Euch auf und kommt, bitte wie gewohnt pünktlich, auf das VSG-Freigelände, Am Alten Schwimmbad, zu den ersten Nordic-Walking-Touren in 2013.

Die Vorstandschaft und vor allem die Übungsleiter freuen sich auf eine rege Beteiligung aller Laufbegeisteter und solcher, die es werden wollen, denn:

! Gemeinsam AKTIV macht einfach mehr SPASS !

