



Nordic Walking

GYMWELT passt Angebot der Corona-Lage an

Angesichts steigender Neuinfektionen und damit verbundenen Einschränkungen in der Nutzung der Sporthallen erweitert die Abteilung GYM WELT ihr Sportangebot mit einem Nordic Walkingkurs. Diese sportliche Betätigung in der frischen Luft lässt die erforderlichen Abstandsregeln zu, das Infektionsrisiko in der freien Natur wird verringert. Es ist auch erwiesen, dass gerade auch in der kälteren Jahreszeit die Bewegung im Freien gesundheitlich vorteilhaft ist.

Der Kurs soll bei entsprechender Nachfrage am Montag, 2.11.20 um 17.00 Uhr beginnen. Start ist der Parkplatz am Sportheim. Der Kurs mit 10 Terminen wird stattfinden, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer anmelden. Die Trainingszeit beträgt eine Stunde. Das Gehen soll mit zwei oder drei kurzen Gymnastikeinlagen unterbrochen werden. Für jeden Trainingstermin ist eine Zusage erforderlich per Telefon oder in einer noch einzurichtenden WhatsApp-Gruppe. Das Training findet dann ab 6 Zusagen statt. Ausgefallene Termine mangels Teilnahme können nicht angehängt werden. Witterungsbedingte Ausfälle werden rechtzeitig mitgeteilt.

Anmeldung bis 20.10.20 bei Kursleiter Peter Rieß 06731 2176.
Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 10,-€ und für externe Teilnehmer 20,-€

