



## Nordic Walking und Lauftreff



**Ab dem 07. Mai 2013 laufen wir, ein paar nette Leute aus der Kolonie Waldessaum, immer Montag's für ca. 1 Stunde durch Wald und Flur.**

### **Dafür werden interessierte Mitläufer/innen gesucht !**

#### **Voraussetzungen:**

- **keine** ( außer geeignetem Schuhwerk und Spaß an der Bewegung )

#### **Treffpunkt :**

- immer **Montag's, 17:00 Uhr**, am Schaukasten verl. Niebüller Weg (Parkplatz an den gelben Tonnen)

#### **Ziel und Zweck :**

- **kostenfreier Spaß !**, Herz-Kreislauftraining, Training des Bewegungsapparates, Fettreduzierung

Kontakt: Birgit , Tel.:030/53797383 oder 0176/48250386  
<https://sites.google.com/site/laufgemeinschaft>