



Komm zum



Nordic Walking

Stöcke schnappen, Tempo machen!

Wir vermitteln Freude an Bewegung. Beim Nordic Walking verbinden wir Bewegung an der frischen Luft mit einem effektiven Ganzkörpertraining. Gemeinsam in der Gruppe verbessern wir Ausdauer, stärken die Muskulatur und genießen dabei die Natur – aktiv, gesund und mit viel Spaß.

Probiert es doch gleich mal aus! 😊

Wann? Wo?

Dienstags: TSG Sportplatz
Galgenfuhr 30, 96050 Bamberg
Ab 17³⁰ Uhr **Nur im Sommer**

Mittwochs: Sylvanersee Gaustadt
Dr.-Martinet-Straße 32, 96049 Bamberg-Gaustadt
Ab 09⁴⁵ Uhr **Nur für Geübte**



**Bei Interesse meldet euch doch bitte vorab bei den Abteilungsleitungen-
Turnen Maria Burgis (0171-3260452) oder Sandra Burgis (0170-3409659)
oder schick uns eine E-Mail unter tsg05-turnabteilung@gmx.de**