

**Eine Stunde u.a. für ihr Herz-Kreislauf-System - Nordic Walking - beim KSZU-Meiningen e.V. ab 03.06.2013**

Nordic-Walking-Freunde und die, die es werden wollen, haben nunmehr die Gelegenheit mit der ausgebildeten Nordic-Walking Trainerin Judith Grimm ihrem Körper nachhaltig etwas Gutes zu tun. Neben einer Steigerung der allgemeinen Kondition übt Nordic-Walking einen sehr positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System aus. Unter fachfraulicher Anleitung werden sie an Nordic-Walking herangeführt und sie werden es genießen. Diese Trainingseinheit der Abteilung Fitness & Gesundheit des Kampfsportzentrum Universum Meiningen e.V. findet jeden Montag, von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr statt. Judith startet am Montag, den 03.06.2013; Treffpunkt vor der Multihalle Meiningen. Nordic-Walking-Stöcke bitte mitbringen.

