



Turn- und Sportverein Halver 1848 e.V.

Sportmöglichkeiten für Jedermann!

**Bei uns können Sie ganz unverbindlich, das Nordic Walking kennenlernen.**

**Lassen Sie sich neugierig machen auf den Gesundheitssport der Gegenwart und Zukunft.**

**Nordic Walking ist mehr als eine Trendsportart.**

**Nordic Walking hilft aktiv bei Rückenbeschwerden**

**Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter und Nackenbereich.**

**Nordic Walking fördert den Abbau von Stresshormonen.**

**Nordic Walking ökonomisiert die Herzarbeit.**

**Nordic Walking stärkt das Immunsystem.**

**Nordic Walking hilft bei der Gewichtsreduktion, in Verbindung mit einer gesunden Ernährung.**

**Nordic Walking stärkt das Herzkreislaufsystem.**

**Nordic Walking kann den diastolischen Blutdruck senken.**

**Nordic Walking ist ein Gesamtkörper Bewegungskonzept in der Natur.**

**In den Gruppen des TuS Halver finden Sie viele Aktivitäten rund um den Nordic Walking Sport. Sie können beim TuS Halver wählen.**

**Vom Schnupperkurs über einen Anfängerkurs mit oder ohne Ernährungsberatung, bis hin zu dem Besuch von Veranstaltungen in ganz Deutschland.**

**Sie sind Anfänger, kein Problem!**

**Sie können schon Strecken über 10 km bewältigen, sehr gut!**

**Sie wollen einen Halbmarathon walken, einmal 21,1 km schaffen?**

**Sie wollen einen Marathon unter 6 Stunden walken, einmal im Leben?**

**Sie brauchen einen individuellen Trainingsplan und Beratung zu Ihren sportlichen Zielen?**

**Hier bei uns finden Sie die richtige Gruppe, nach Ihrem persönlichen Ziel geordnet.**

**Sprechen Sie uns an!**